№23 (369) ноябрь 2010

Айболит

Здоровье
Медицина
Жизнь

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

О чём молчит подросток

стр. 14

Желчный пузырь посадите на диету

стр. 16

С холестерином справимся без таблеток

стр. 6

Какая пища лучше греет в морозный день

стр. 2

Организм защищается от погоды, как от болезней

Каждый второй человек при смене погоды жалуется на ухудшение самочувствия. Причем если раньше приближение циклона ощущали лишь пожилые и больные, то теперь дискомфорт испытывают совершенно здоровые. Люди с разными заболеваниями реагируют на погоду по-разному.

Завтра ожидается...

* Для людей, страдающих ишемической болезнью сердца и астмой, злейший враг — низкое содержание кислорода и высокая влажность воздуха.

* Больные хроническим бронхитом тяжело переносят резкое похолодание, сильный ветер и высокую влажность, реагируют на перепады атмосферного давления.

* Гипертоники хуже переносят безветренную жару и резкие перепады атмосферного давления, особенно в сторону повышения.

* Страдающие болезнями щитовидной железы, а также женщины во время климакса неважно себя чувствуют в туман.

* У гипотоников в дни с низким атмосферным давлением кровяное давление падает еще ниже, что вызывает приступы головокружения.

* Не позавидуешь больным вегетососудистой дистонией: сосуды реагируют на любые изменения погоды.

* Сильный ветер — настоящее бедствие для людей с нервными и психическими заболеваниями.

* Люди, страдающие заболеваниями суставов, чувствительны к сочетанию высокой влажности с резкими колебаниями температуры.

У всех метеозависимых людей в неблагоприятный период возрастает количество лейкоцитов в крови (как при воспалении и инфекции), то есть организм защищается от погоды, как от болезней.

■ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА ОТРЕЖЬТЕ КУСОЧЕК ПРОПОЛИСА ВЕЛИЧИНОЙ С ГОРОШИНУ И ЖУЙТЕ ЕГО 1 РАЗ В ДЕНЬ В ТЕЧЕНИЕ 2 ЧАСОВ, СТАРАЯСЬ НЕ ПРОГЛАТЫВАТЬ, ТО ЕСТЬ КАК ЖВАЧКУ.

■ СЪЕДАЙТЕ ХОТЯ БЫ 1 БАНАН В ДЕНЬ. ЯПОНСКИЕ УЧЕНЫЕ УТВЕРЖДАЮТ, ЧТО В ХМУРЫЙ ХОЛОДНЫЙ ДЕНЬ ЭТО ДЕЛАЕТ ЧЕЛОВЕКА ВЕСЕЛЫМ.

Новости

Пойманы мошенники, продававшие пенсионерам в России БАДы под видом дорогих лекарств. На самом деле эти биодобавки стоили по 112 рублей за упаковку, а продавали их как минимум по 32 тысячи. За 2 года работы фирмы продажи выросли до таких масштабов, что мошенникам пришлось нанять 10 бухгалтеров.

Изобретено новое вещество, которому присвоен номер 2012, стимулирующее удаление сахара через почки, с мочой. Это лекарство позволяет диабетикам значительно уменьшить дозу инсулина и помогает сбрасывать избыточный вес.

Американские исследователи обнаружили, что белый рис быстро повышает содержание сахара в крови, тем самым увеличивая вероятность приближения диабета, а неочищенный, грубого помола, наоборот, этот риск снижает.

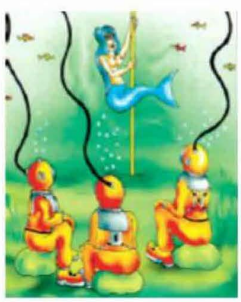
Увлечение фильмами на медицинские темы опасно для психики зрителей, считают американские ученые. Они заставляют зрителей искать признаки болезней и у себя. Люди перестают получать удовольствие от жизни и живут в страхе за свою жизнь.

Гепатит С — вирусное воспаление печени, очень плохо поддается лечению. Датские ученые разработали субстанцию, эффективно подавляющую вирус гепатита С. Ученые находятся в самом начале пути, но клинические испытания нового препарата на людях, страдающих гепатитом С в хронической форме, уже начались. О результатах можно будет судить через год.

Ищем причину *Прикинь на себя*

Мёрзнут руки и ноги

НЕКОТОРЫЕ ЛЮДИ ДАЖЕ В ТЕПЛОЙ ОДЕЖДЕ НИКАК НЕ МОГУТ СОГРЕТЬСЯ. НА ТО ЕСТЬ ПРИЧИНЫ.



■ ЗА СВОЮ ЖИЗНЬ МЫ ВЫПИВАЕМ В СРЕДНЕМ 35 ТОНН ВОДЫ.

■ ЧЕЛОВЕК НА 60-70% СОСТОИТ ИЗ ВОДЫ, А РЕБЕНОК — НА 80%. ПЯТИМЕСЯЧНЫЙ ЭМБРИОН СОСТОИТ ИЗ ВОДЫ НА 94%.

Руки холодные — тело горячее

Если руки-ноги мерзнут от долгого пребывания на морозе, а в помещении быстро согреваются — это нормально. Ведь на холоде сосуды в конечностях специально сжимаются, чтобы как можно больше крови поступало к внутренним органам. Так сосуды защищают организм от переохлаждения и поддерживают нормальную температуру тела. Именно поэтому на морозе первыми замерзают конечности. И все-таки устойчивость к холоду у всех людей не одинакова. Кто-то и двухчасовую прогулку по зимнему лесу выдерживает с легкостью, а другой после 30-минутного пребывания на морозе уже не чувствует ни рук, ни ног, а придя домой, долго не может согреться. Часто у таких людей и в хорошую погоду конечности остаются ледяными. Причина — в нарушении работы механизмов терморегуляции, что чаще всего связано с сосудистыми нарушениями. Ведь к стопам и кистям рук достаточному количеству крови просто не добраться. Среди недугов, вызывающих плохое кровообращение, — неполадки в сердечно-сосудистой системе, вегетососудистая дистония, нервные расстройства, варикозное расширение вен, гипотония и даже атеросклероз.

Проверьте щитовидку!

Холодные и часто потеющие конечности могут говорить о проблемах с щитовидной железой. У тех, кто страдает заболеваниями сердца, почек, легких, холод может вызвать учащенное сердцебиение, повышение артериального давления, нарушение кровоснабжения в сосудах легких, конечностей, мозга. Недостаток физической активности тоже может привести к спазмам сосудов. Чаще всего неустойчивы к холоду люди, которые ведут сидячий образ жизни. Для них рекомендация одна: больше двигайтесь!

Если никаких серьезных проблем со здоровьем нет, а руки и ноги мерзнут, тренируйте сосуды. Для этого надо закаливаться, принимать контрастный душ по утрам и успокаивающие теплые ванны с морской солью перед сном.

Правильно одевайтесь и обувайтесь. Одевайтесь многослойно, не носите тесные, обтягивающие вещи, ремни и пояса, которые нарушают кровообращение. По этой же причине в морозы не надевайте тугих колец и браслетов. Если на морозе вам приходится проводить много времени, купите термобелье. Зимняя обувь также должна быть свободной, чтобы между ногой в носке и ботинком сохранялась небольшая воздушная прослойка. Купите шерстяные или войлочные стельки — они прекрасно сохраняют тепло.

Улучшают кровоснабжение витамины А, С, Е и РР. Они обладают свойством укреплять стенки сосудов.

Какая пища согреет

Это овощи и фрукты, особенно имеющие красную и сине-фиолетовую окраску. Они хорошо действуют на сосуды. Полезны цитрусовые, яблоки, абрикосы. Людям с плохой переносимостью холода надо чаще есть гречку, богатую рутином, который укрепляет стенки капилляров. Полезен хлеб из цельных пшеничных зерен, в них много цинка, также необходимого для сосудов. В холодную пору рекомендуются жирные сорта рыбы, кукурузное, соевое, рапсовое или кунжутное масло. Желательно полностью отказаться от крепкого чая и кофе, алкоголя и сигарет, а пищу употреблять только в теплом виде. Перед тем как выйти на мороз, надо плотно поесть горячего, лучше жирного бульона. Жир даст дополнительную энергию, которая уйдет на поддержание внутренней температуры.

Отлично согревает ледяные ноги точечный массаж. Причем массировать надо не сами ноги, а пальцы рук. Прямо по центру верхней фаланги среднего пальца находится точка, где расположен волшебный «обогреватель». Хорошо помассируйте эти точки на обеих руках, и уже через минуту по всему телу разольется тепло и отлично прогреет даже ноги.

Если же вы все-таки замерзли, не трите пострадавшие места ни руками, ни тем более спиртом или снегом. Лучше сначала примите теплую ванну и выпейте горячего чаю.

НАШ МОЗГ ЛЮБИТ ВЕСЁЛУЮ ЖИЗНЬ

Каждый третий пожилой человек сохраняет поразительную ясность ума до самой смерти и ни в чем не уступает молодежи.

Сохранять ум в форме помогают удачное генетическое наследство и высшее образование, наполненная событиями жизнь и интересные друзья, а также умный муж или жена. Умственный упадок неизбежен для тех, кто ведет «серый» образ жизни и постоянно недоволен ею. Наш мозг очень чуток к положительным эмоциям, любит богатую впечатлениями жизнь, на это он отвечает блистательной работой.

КАРИЕС ОТ ГУБНОЙ ПОМАДЫ

Губная помада может стать причиной кариеса, утверждают ученые из Бразилии. Точнее, та, что содержит твердые парафины.

Кусочки парафина приклеиваются к зубам вместе с частичками еды и бактериями, которые в таких условиях начинают активно размножаться. В эмали зубов в результате могут появиться микротрещинки, а через пару месяцев — кариозные полости. Если в вашей любимой помаде содержатся твердые парафины, чаще чистите зубы или покройте их защитным составом у стоматолога.

Пригодится

ЧТОБЫ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ГОЛОВНЫХ БОЛЕЙ, НОСИТЕ НА ГОЛОВЕ ЛЕГКУЮ ШЕРСТЯНУЮ ШАПОЧКУ ИЛИ ПОЛОСКУ ИЗ МЯГКОЙ ШЕРСТИ. ОНА ДОЛЖНА ПРИКРЫВАТЬ ЛОБ НАД ПЕРЕНОСИЦЕЙ И БРОВЯМИ, А СЗАДИ ПРОХОДИТЬ ПОД ЗАТЫЛОЧНЫМ БУГРОМ. ТАКУЮ ШАПОЧКУ НЕ СНИМАЮТ ДАЖЕ В ТЕПЛОМ ПОМЕЩЕНИИ И НОЧЬЮ.

О туберкулёзе

● В Египте ученые выделили из тканей мумии туберкулезную микобактерию и поместили в питательную среду. Палочка Коха ожила, стала размножаться — ее «дочки» вполне способны вызвать болезнь! А ведь мумии ни много ни мало 2 тысячи лет!

● С помощью флюорографии удается выявить почти 50-55% больных. Для более точной диагностики применяют исследование мокроты под микроскопом и ее посев: мокрота помещается в питательную среду, в ней палочки Коха активно размножаются, и потом их легко обнаружить под микроскопом.

● Современные медики считают, что туберкулез излечим, только бороться с ним надо один раз и хорошо. Лишь у недолеченных развиваются лекарственно-устойчивые формы болезни, с которыми крайне сложно справиться.

В деликатесе нашли проволоку

Житель Омска Н. решил побаловать себя и свою семью мясным рулетом и обнаружил в этом деликатесе проволоку. Хорошо еще, что не колючую...

Самое удивительное, что рулет с такой начинкой был изготовлен не на каком-то захудалом предприятии, а на ООО «Сибирская деликатесная фабрика». Сейчас по закону проверять такие предприятия можно только раз в 3 года, а по жалобам — хоть ежедневно. Н. обратился с жалобой в Управление Роспотребнадзора по Омской области, и проверяющие отправились на фабрику.

Оказалось, что здесь моечные ванны не подключены к системам водоснабжения и канализации, и стоки сбрасывались прямо на пол. Инвентарь — от ножей до разделочных досок — не мыли, а ополаскивали в пластиковых тазах и сушили прямо на водопроводных трубах. На фабрике нет холодильного оборудования, поэтому готовые рулеты и другие деликатесы зачастую хранились в тех же картонных коробках, в которых лежал фарш. Работники фабрики не проходили медицинского осмотра. Так что проволоку в рулете можно считать «цветочком». В деликатесах могут оказаться «ягодки» вроде инфекционных и других болезней. Такие же проблемы выявлены и на других пищевых предприятиях Омска. Помните об этом, делая покупки.

Авторитеты дают советы

Грипп обостряет другие болезни

Грипп — вирусное инфекционное заболевание. А любая инфекция может вызвать обострение уже имеющихся хронических заболеваний. В первую очередь это относится к проблемам с верхними дыхательными путями. Хронических болезней много, но самая распространенная — бронхит.

ГРИПП И БРОНХИТ

При гриппе хронический бронхит обостряется у большинства больных. Чтобы это предотвратить, надо только уделить своему здоровью побольше внимания. Прежде всего подумайте об отхаркивающих средствах. Они в этой ситуации просто необходимы, потому что застой мокроты способствует размножению бактерий. А этого допускать ни в коем случае нельзя. Так что нужно обязательно очистить бронхи. Что надо сделать?

Отказаться от препаратов, подавляющих кашлевой рефлекс. Таким действием обладают многие лекарства от простуды. Они устраняют мучительный кашель и создают видимость благополучия. А образующаяся мокрота остается в легких, способствуя дальнейшему воспалению. Чтобы не допустить этого, внимательно читайте аннотацию к препарату. Если в ней упоминается об угнетении активности кашлевого центра, то это лекарство принимать не стоит. Лучше принимать отхаркивающие. Их и в аптеках можно купить, а можно и самим приготовить — это отвары и настои лекарственных трав. Многие из них улучшают дренаж бронхов и способствуют выведению мокроты. Таким свойством обладают, например, фиалка трехцветная, мать-и-мачеха, алтей, солодка, чистотел. Их отвары являются прекрасным профилактическим средством от обострения хронического бронхита. Но не надо забывать, что это заболевание имеет бактериальную природу. Следовательно, нужно подумать о том, как предупредить размножение бактерий. Многие скажут, что нужно принимать антибиотики. Ан нет. Их назначают только при показаниях. Например, при сильном влажном кашле и лихорадке, длящейся более пяти дней. А если грипп протекает как обычно и пока никаких осложнений не предвидится, то антибиотики не нужны. А вот травы, обладающие бактерицидным эффектом, использовать можно. Это относится к базилику и эвкалипту. Их можно заваривать и использовать для ингаляций в сочетании с отхаркивающими сборами. Такое комплексное воздействие станет самой лучшей профилактикой бронхита.

Если, заболев гриппом, вы продолжаете курить, избежать обострения будет очень сложно. Даже от целебных трав толку будет немного.

Но ни о каком хорошем результате нельзя говорить, если человек во время гриппа продолжает курить. Многие удивятся: мол, грипп, температура, кашель — до сигарет ли тут? Некоторым до них. Многие больные, несмотря на плохое самочувствие, курят не меньше, чем обычно. Именно такие злостные курильщики и страдают хроническим бронхитом. Избежать в таком случае обострения очень сложно, даже от целебных трав толку будет немного. Итак, подытожим:

* надо бросить курить;
* нельзя принимать лекарства, подавляющие кашель;
* необходимо принимать отхаркивающие средства;
* надо уделять внимание противобактериальным сборам;
* надо делать ингаляции с отварами лекарственных трав.

ГРИПП И ОТИТ

При гриппе обострение хронического отита просто гарантировано. Поэтому с первого дня болезни нужно обязательно пользоваться ушными каплями. Для того чтобы они попали по назначению — в среднее ухо, — слуховой проход необходимо распрямить. Для этого нужно взяться за мочку и потянуть ее вперед и немного вверх. И только после этого закапывать лекарства. Они должны обладать противовоспалительными и антибактериальными свойствами, но назначаться врачом с учетом уже проводившегося лечения. Ведь одним и тем же антибиотиком нельзя пользоваться несколько раз подряд — может появиться устойчивость и к этому препарату, и к лекарствам, на него похожим. Поэтому только врач может назначить ушные капли. Лишь они смогут предотвратить развитие отита.

ГРИПП И ХРОНИЧЕСКИЙ ГАЙМОРИТ

Антибиотики в таблетках с профилактической целью не назначаются. Но у этого правила есть свои исключения. Одно из них — хронический гайморит. Если он у вас давно, обостряется часто, пазухи приходилось неоднократно пунктировать, то врачи назначают антибиотики. Причем с первого дня болезни — только так можно предотвратить очередное воспаление в гайморовой области.

И. А. Данилов, терапевт, врач высшей категории

Проверено на себе

Антигриппин домашнего приготовления лучше таблеток

Советую подготовиться к сезонной эпидемии простуд и гриппа. Даже если в вашей семье никто не заболеет гриппом, сосновый сироп не окажется лишним. Каждый год я его делаю и использую при надобности. Принимаю понемногу, когда хочется взбодриться. Особенно хорошо сироп помогает в конце зимы, когда силы на исходе из-за авитаминоза. Но и в любой момент, если чувствуешь недомогание, вспоминаешь о сиропе. Готовить его немного хлопотно, зато результат отличный. Уложите слоями в 3-литровую банку 1 кг сосновых почек (они продаются в аптеке, а самим их лучше заготавливать весной) и 0,5 кг измельченных корней малины (копать их лучше сейчас, осенью). Каждый слой залейте медом и пересыпьте сахаром. Всего понадобится 0,5 кг меда и 1 кг сахара. Когда все слои уложите, влейте в банку 1 стакан кипятка, закройте крышкой и настаивайте при комнатной температуре в темном месте сутки. После этого потомите на водяной бане на умеренном огне 6-8 часов, чтобы вода не кипела. Поставьте еще настаиваться на 2 суток, затем процедите. Готовый сироп получается рубинового цвета. Принимать его нужно по 1 ст. ложке 4 раза в день во время эпидемии гриппа и как профилактическое средство от простуды и любой другой вирусной инфекции (ОРВИ). Сироп можно добавлять в чай как поливитаминное средство для укрепления иммунитета.

Тамара Викторовна Смолкина, Новосибирск

Отвар фасоли помогает при пиелонефрите

У меня хронический пиелонефрит. Мне приносит облегчение такое домашнее снадобье. Заливаю 1 стакан фасоли 1 л воды и варю ее в эмалированной кастрюле с закрытой крышкой на медленном огне 2 часа. Воду сливаю, фасоль толку в кашицу. Эту порцию делю на 3 раза и съедаю в течение дня, запивая отваром, слитым из той же кастрюли. В течение дня ничего больше не ем, соль не добавляю. Если раз в неделю придерживаться такой диеты, облегчение наступит обязательно.

И. М. Цветкова, Казахстан

Пригодится

При бронхите, бронхиальной астме, пневмонии, ларингите.

● Вскипятите 1 стакан молока, снимите с огня, сразу добавьте в горячее молоко и размешайте в такой последовательности: по 1 ст. ложке сливочного масла и меда, питьевую соду на кончике ножа, 1 желток сырого яйца и в последнюю очередь 2-3 капли 5%-ного йода. Получается приятный на вкус гоголь-моголь. Детям давайте пить и сами пейте теплым по 1/2 стакана 3 раза в день. Храните в холодильнике.

● Пропустите через мясорубку 500 г репчатого лука, добавьте 1 л воды, 50 г меда, 400 г сахара и кипятите на слабом огне 2 часа, затем охладите. Принимайте по 2 ст. ложки 3 раза в день. Смесь храните в плотно закрытой посуде.

● Мелко покрошите ножом по 3-4 листика алоэ и каланхоэ, 1 среднюю луковицу, добавьте по 1 ст. ложке камфорного и подсолнечного масла. Поставьте на водяную баню в подходящей емкости и вдыхайте пары через конусообразную трубочку 20-30 минут. При бронхите вдыхайте ртом, выдыхайте носом, а при гайморите наоборот. Делайте на ночь. Состав можно использовать 3 раза.

Имбирь вместо лекарства

В древней медицине его корневище рекомендовали для укрепления памяти, улучшения пищеварения, как средство, возбуждающее сексуальное влечение. В Восточной Азии измельченные корневища назначали при головных болях, бронхиальной астме.

Наружно в виде отвара применяют для полоскания горла при ангине. Имбирь способствует очищению крови, поэтому его рекомендуют чаще употреблять в пищу при гнойных угрях.

В наши дни имбирь применяют по 0,3-1,5 г несколько раз в день при расстройствах пищеварения, плохом аппетите, метеоризме, задержке мочеотделения, хроническом энтерите, отеках, ревматизме.

* В качестве потогонного средства при простуде пейте сладкий чай или настойку из имбиря. 1 чайн. ложку с верхом имбиря залейте 1 стаканом кипятка и настаивайте в тепле 30 минут. Затем добавьте 1 ст. ложку меда, размешайте и пейте горячим. После приема чая хорошо лечь спать в постель, укрыться и пропотеть.
* Для приготовления настойки 150 г измельченного корневища имбиря залейте 800 мл водки, настаивайте неделю, процедите и принимайте по 1 чайн. ложке с водой 2 раза в день.
* При сухом изнурительном кашле 1 чайн. ложку порошка имбиря смешайте с 1 стаканом меда, варите на слабом огне 4-5 часов. Полученную массу разделите на 15 кусочков. Принимайте по 1 кусочку 3 раза в день.
* Порошок корневища назначают по 0,3-1,5 г несколько раз в день при головных болях, невралгии и спазмах сосудов, а также при бронхиальной астме, бронхите, тошноте и рвоте.

P. S. Нельзя применять имбирь при беременности.

Актуально

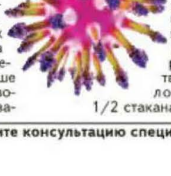
Сам себе доктор

Губа начинает чесаться...

Герпес часто дает себя знать после гриппа, при переутомлении, недосыпании, резкой смене погоды, а у женщин — перед или во время месячных. Осенью или зимой вирус может проявиться после переохлаждения, а летом — перегревания.

Чаще всего герпес атакует губы, но может перебраться на глаза и нос — в том месте, где слизистая оболочка переходит в кожу. Появление «лихорадки» обычно сопровождается повышенной температурой, увеличением лимфоузлов и плохим самочувствием. Постепенно пузырьки сливаются в полость, из которой вытекает прозрачная жидкость. Через несколько дней они высыхают и начинают заживать. Как правило, герпесом заражаются уже в детском возрасте. Вирус может не проявляться в течение многих лет и просыпается, когда создаются благоприятные условия — при ослаблении иммунитета организма. Например, герпес часто дает себя знать после гриппа, при переутомлении, недосыпании, резкой смене погоды, а у женщин — перед или во время месячных. Осенью или зимой вирус может проявиться после переохлаждения, а летом — перегревания. От герпеса, как от судьбы, не уйти — говорят ученые. Дело в том, что вирус очень легко распространяется, передаваясь воздушно-капельным путем: через поцелуи, посуду (например, если отпить из чашки, из которой пил заболевший), полотенце, дверные ручки, поручни в транспорте. Человек заразен, когда лопаются пузырьки: в вытекающей жидкости самая высокая концентрация вируса.

Так выглядит вирус губного герпеса при многократном увеличении. Этот же вирус вызывает герпес половых органов. Форм герпеса много, а самым опасным считается герпес глаз — он может привести к слепоте.



Навсегда избавиться от герпеса невозможно, но смягчить его появление с помощью противовирусных мазей — «Герпферон», «Зовиракс», «Ацикловир» — вполне реально: эти мази ускоряют заживление. Чем быстрее вы их примените, тем легче будет избавиться от герпеса на губах. Желательно лечиться сразу, как только почувствуете жжение на губе. Применяйте препараты несколько раз в течение дня, лучше каждые 2-4 часа. Помимо противовирусных, рекомендуются обезараживающие мази, в состав которых входит цинк. Ускоряют лечение герпеса противогерпетические пластыри. Они накладываются на пораженный участок, снижая вероятность дальнейшего заражения, уменьшая жжение и зуд.

Если под рукой нет этих препаратов, для обеззараживания инфицированного места смажьте его смоченной в воде таблеткой парацетамола или аспирина. Облегчение принесет также, если прикладывать вату, смоченную в растворе соли (растворите 1 чайн. ложку соли в 1/2 стакана воды). К пузырькам можно прикладывать и охлажденный компресс с настоем календулы.

Если герпес на губах появляется очень часто, значит, у вас ослаблены защитные силы. Каждая вспышка изматывает иммунитет еще больше. В таком случае поможет врач-инфекционист или иммунолог. Лечиться придется долго, зато надолго избавитесь от болезни.

ПАМЯТКА ПАЦИЕНТУ

Чтобы не заразить других людей и не перенести заболевание на другие части тела:

* не прикасайтесь к высыпаниям на губах и других частях тела;
* со временем ранки затягиваются корочками — срывать их нельзя! Эти корки образованы лейкоцитами, которые борются с вирусом, и под ними язвочка заживает быстрее;
* старайтесь не трогать глаза: герпес роговицы протекает тяжело;
* чаще мойте руки теплой водой с мылом;
* во время обострения пользуйтесь отдельной посудой;
* не давайте никому свое полотенце и не пользуйтесь чужим;
* во время высыпаний не целуйтесь и никого не целуйте: вирус способен инфицировать партнера.

С. П. Ченкин, инфекционист, врач первой категории

ВЕТЕРИНАРЫ СКАЗАЛИ, ЧТО МЫ С ЖЕНОЙ, СКОРЕЕ ВСЕГО, ТОЖЕ УЖЕ ЗАРАЖЕНЫ ТОКСОПЛАЗМОЗОМ...

У нас дома живет кошка, ей всего 1,2 года. Сегодня утром получили результаты ее исследования — обнаружили хламидиоз и токсоплазмоз! Ветеринары сказали, что для кошки есть два варианта: либо ее надо усыпить, так как она разносчик инфекции, или лечить, но вероятность излечения 1 из 100 процентов. И еще сказали, что мы с женой, скорее всего, тоже уже заражены хламидиозом и токсоплазмозом и что детей у нас не будет, а если и будут, то нездоровые. Я в шоке!

У меня есть несколько очень важных вопросов. Симптомов болезни ни у жены, ни у меня нет. Действительно ли теперь у нас никогда не будет детей? И можно ли вылечить кошку? Мы готовы сделать еще раз обследование и вылечить ее, а потом отвезти в деревню или на дачу. Пусть там живет, но лишать ее жизни не хотим.

Олег, Калуга

Да что ж это делается! Бедные животные, которых лечат! Значит, такие ветеринары. Если усыплять всех кошек, имеющих в организме токсоплазму, надо усыпить всех на свете. Постарайтесь найти других ветеринаров. Люди, общаясь с кошкой, даже если и заражаются токсоплазмами, не больны, потому что в их организме вырабатывается иммунитет. Оказавшись в крови будущей матери, эти антитела к токсоплазме защищают плод от заражения. Так что общение с кошкой до беременности — это своеобразная вакцинация против врожденного токсоплазмоза у плода. С чем вас и поздравляем.

Хламидиоз, при котором беременность у женщины невозможна, не может протекать вообще без симптомов. Не вижу смысла срочно кого-либо обследовать или лечить. И несрочно тоже. Главное — когда родится ребенок, консультируйте его все-таки у человеческих врачей, а не у ветеринаров. Кстати, результаты обследования кошки не повод лишать ее жизни, отправлять на дачу или лечить.

С. А. Саранцев, врач-инфекционист

От редакции. Читайте в ближайшем номере «Айболита» интервью с инфекционистом И. М. Мостовым, врачом высшей категории, о токсоплазмозе и способах заражения. Ведь заболеть им можно вообще не имея в доме животных.

ОТ УКОЛОВ ОБРАЗОВАЛИСЬ ШИШКИ? НАМОЧИТЕ ХОЗЯЙСТВЕННОЕ МЫЛО И НАТИРАЙТЕ ИМ УПЛОТНЕНИЯ, ПОКА МЫЛО НЕ СТАНЕТ СУХИМ. ДЕЛАТЬ ЭТО НУЖНО НЕСКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ.

Намотай на ус

● Спровоцировать проблемы с тазобедренным суставом могут ревматоидный артрит, системная красная волчанка, болезнь Бехтерева, травмы тазобедренного сустава, врожденная патология, в первую очередь дисплазия тазобедренных суставов, которую еще в роддоме выявляют у многих девочек.

● Если замечаете, что одна нога стала немного короче другой, а посторонние люди обращают внимание, что вы начинаете хромать или у вас изменилась походка, нужно срочно сделать рентгеновские исследования сустава. Уже по снимку можно определить начало остеоартроза.

● Как уберечь суставы? Сбросить лишний вес. Чаще всего больные люди, которые страдают заболеваниями суставов, полные. Нужно отказаться от вредных привычек, не носить тяжести, не давать ногам чрезмерные нагрузки.

Пригодится

Сдаём кровь правильно

Как подготовиться к сдаче анализов крови?

Анна, Мурманск

* Во время обследования нельзя садиться на диету, а тем более голодать. Это сказывается на показателях обмена веществ — повышается уровень билирубина.

* Нельзя увлекаться жирной пищей — она повышает уровень калия, увеличивает содержание аммиака и мочевины.

* Накануне анализов уменьшите физические нагрузки, иначе в крови окажется повышен уровень половых гормонов.

* Сдавать кровь надо строго натощак — через 10-12 часов после последнего приема пищи.

* В день сдачи анализа встаньте не позднее чем за час до взятия крови. Курильщикам все это время стоит воздерживаться от курения.

* Сообщите врачу, который будет анализировать результаты, о лекарственных препаратах, которые вы принимаете.

Заболели суставы на пальцах рук

ВОСПАЛЕНИЕ СНИМЕТ ПРОПОЛИС.

Возьмите чистый прополис, отрежьте пластинку, приклейте ее на пластырь и прилепите его на сустав сверху и снизу. С этой прищепкой можно ходить долго, пока не пройдет воспаление. Потом сделайте лепешечки из ржаной муки и меда: 1 чайн. ложка меда размешивается с мукой, чтобы получилось тугое тесто. Разделите его на кусочки и прикладывайте к воспаленным суставам.

У МЕНЯ НЕПРИЯТНЫЙ ЗАПАХ ИЗО РТА, ХОТЯ ЗУБЫ В ПОРЯДКЕ...

Врач предположил, что всему виной хеликобактерный гастродуоденит, который заразен. Что это за болезнь и как ее лечить?

К. Воробьева, Москва

В возникновении этого заболевания большую роль играет микроб хеликобактер пилори. Он вызывает воспаление слизистой оболочки желудка. Недуг проявляется болями в подложечной области до и после еды, отрыжкой, изжогой. Часто беспокоит неприятный запах изо рта. Однако только по одним жалобам больного такой диагноз не ставится. Сначала нужно пройти тщательное обследование желудка. Обнаружить микроб можно двумя способами. Это биопсия желудка, ее делают во время традиционной гастроскопии, и совсем безболезненный дыхательный тест. Если бактерию действительно найдут, вам будет назначено лечение, в которое могут входить от двух до четырех препаратов. Одни призваны уничтожить хеликобактер, другие снижают уровень кислотности желудка — желудочный микроб любит кислоту. Существуют и комплексные препараты для лечения хеликобактерного гастродуоденита. Например, «Гастростат», «Пилорид». Но их прием должен назначить лечащий врач.

Помимо этого воздерживайтесь от алкоголя и курения. Не злоупотребляйте острой пищей, крепким чаем и кофе. Все это увеличивает выделение кислоты в желудке и провоцирует размножение хеликобактера. Также старайтесь соблюдать правила личной гигиены. Гастродуоденит на самом деле инфекционное заболевание. Оно передается через посуду, при кашле и поцелуях.

В. Н. Дзюба, гастроэнтеролог

Эпикондилит

Появилась боль в локтевом суставе? Врачи поставили диагноз эпикондилит? Это распространенное заболевание.

Оно развивается главным образом у людей, которым в процессе работы приходится многократно повторять однообразные движения в локтевом суставе. Вследствие перенапряжения происходит частичный надрыв или отрыв сухожилий, связок, мышц. При этом возможны микротравмы суставной капсулы плечелучевого сустава, отек тканей, сдавливающий нервные окончания. Иногда эпикондилит бывает обусловлен остеохондрозом шейного отдела позвоночника.

У больного эпикондилитом боль в локтевом суставе и предплечье может возникать, когда он режет хлеб, выжимает белье, поднимает и носит тяжелые сумки. Кисть бывает больно сжать в кулак, снижается ее сила.

Лечение проводится амбулаторно. При необходимости назначают физиотерапевтические процедуры, массаж надплечий и области шеи, лечебную физкультуру, иглотерапию. Все это дает хорошие результаты, и эпикондилит проходит бесследно. Но надо помнить, что при физических перегрузках возможно повторное появление эпикондилита.

НЕМЕЮТ КИСТИ РУК, БОЛЯТ КОЛЕНИ. ОТ УКОЛОВ МАЛО ПОЛЬЗЫ...

Страдаю артритом суставов ног, особенно голеностопа, коленных суставов, немеют кисти рук. Болезнь прогрессирует. Таблетки, уколы приносят мало пользы. Может, посоветуете какие-нибудь средства народной медицины?

И. Н. Захарова, Тульская обл.

Если от холода или сырости становится хуже, то одевайтесь теплее. Если же воспаление усиливается от тепла, не допускайте нагревания суставов, например в бане.

Если вокруг суставов появляются отеки, пейте отвар хвоща полевого или пол-палы. Заварите 1 ст. ложку травы 1 стаканом кипятка, настаивайте, процедите и пейте по 1 стакану 2-3 раза в день.

При воспалении суставов заваривайте почки сосны: кипятите 1 ст. ложку в 1 стакане кипятка на медленном огне 10 минут, охладите, процедите и выпейте дозу в течение дня по глоточку.

Боль можно снять компрессами из пихтового масла. Его можно купить в аптеке или приготовить самому. Подогрейте 10 мл масла пихты или сосны на водяной бане до 37°С, пропитайте им ткань. Насыпьте на нее тонким слоем поваренную соль и приложите соленой стороной к суставу. Сверху компресс накройте целлофаном и укрепите бинтом. Утром вымойте кожу, чтобы не возникло раздражения. Компресс делайте перед сном в течение 5 дней.

Во время обострения артрита придерживайтесь диеты. Поменьше употребляйте сладкого и соли, а больше белков, калия и витаминов. Ешьте курагу, изюм, печеный картофель, вареное мясо и рыбу (нельзя есть свинину, старую говядину и консервированное мясо), пейте отвар шиповника, зеленый чай. Чередуйте морковный, свекольный, сельдерейный и огуречный соки.

И. В. Щеглов, ревматолог

От радикулита

■ РАСТОПИТЕ 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ СЛИВОЧНОГО МАСЛА ИЛИ ЛЮБОГО ЖИРА И СМЕШАЙТЕ С 1 ЧАЙН. ЛОЖКОЙ ПОРОШКА БОДЯКА (ОСОТ). ХОРОШО ПЕРЕМЕШАЙТЕ ДО ОДНОРОДНОЙ МАССЫ И ВТИРАЙТЕ В БОЛЬНЫЕ МЕСТА.

■ ИЗМЕЛЬЧИТЕ 7 ШКУРОК БАНАНА, ЗАЛЕЙТЕ 0,5 Л ВОДКИ, НАСТАИВАЙТЕ В ТЕПЛОМ ТЕМНОМ МЕСТЕ 7 ДНЕЙ. НАТИРАЙТЕ 2 РАЗА В ДЕНЬ УТРОМ И ВЕЧЕРОМ.

Ноют ноги, сводит икры?

1. Разуйтесь, освободите ноги от колготок или носков. Займите удобное горизонтальное положение, подняв ноги и оперевшись ими о стену под максимально большим углом. Этот 10-минутный отдых вызовет отток крови, в результате усталость в ногах частично пройдет, и вы почувствуете прилив бодрости и сил.

2. Следующая процедура — ножные контрастные ванны. Приготовьте 2 таза: с горячей и холодной водой. Опустите ноги в горячую воду на 1,5-2 минуты, потом в холодную — на 15-20 секунд. Повторите процедуру 3-4 раза, затем разотрите подошвы грубой тканью или сухой колючей мочалкой.

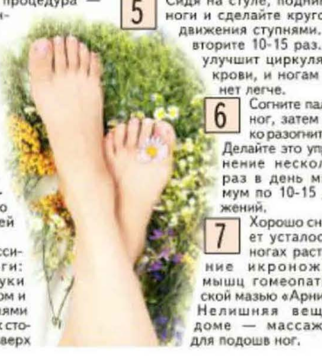
3. Полезно массировать ноги: смочите руки растительным маслом и сильными движениями потрите ноги с обеих сторон, продвигаясь вверх от лодыжки к колену, затем вниз — легкими постукиваниями пальцев.

4. Снимают напряжение в ногах такие упражнения: приподнимитесь на носках так, чтобы пятки ног оторвались от пола на 1 см, и резко опустите пятки на пол. После 20 таких движений сделайте перерыв на 10 секунд и повторите упражнение. Выполняйте не менее 3 раз.

5. Сидя на стуле, поднимите ноги и сделайте круговые движения ступнями. Повторите 10-15 раз. Это улучшит циркуляцию крови, и ногам станет легче.

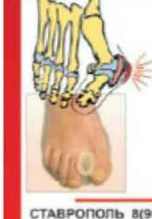
6. Согните пальцы ног, затем резко разогните их. Делайте это упражнение несколько раз в день минимум по 10-15 движений.

7. Хорошо снимает усталость в ногах растирание икроножных мышц гомеопатической мазью «Арника». Нелишняя вещь в доме — массажеры для подошв ног.



■ ЕСЛИ ЗАТЕКЛИ И ЗАНЕМЕЛИ НОГИ, ВЫПРЯМИТЕ ИХ СИЛЬНО ВПЕРЕД И ПОСТАРАЙТЕСЬ ОТТЯНУТЬ НОСКИ. ЗАТЕМ ВСТАНЬТЕ И 10 РАЗ ПОДНИМИТЕСЬ НА НОСКИ, А ПОСЛЕ ЭТОГО СЯДЬТЕ И РАССЛАБЬТЕ НОГИ.

■ ОТ ЭКЗЕМЫ. ЗАЛЕЙТЕ 1,5 КГ МОЛОТЫХ КАШТАНОВ 5 Л ВОДЫ, ПРОВАРИТЕ 30 МИНУТ, ПРОЦЕДИТЕ И ВЫЛЕЙТЕ В ВАННУ. ПРИНИМАЙТЕ ВАННУ С ТЕМПЕРАТУРОЙ 39°С ПО 20 МИНУТ ЧЕРЕЗ ДЕНЬ. КУРС — 5-10 ПРОЦЕДУР.

ОРТОПЕДИЧЕСКИЕ САЛОНЫ
ВОССТАНОВИТЕЛЬНАЯ МЕДИЦИНА

БЕСПЛАТНАЯ ЭКСПРЕСС-ДИАГНОСТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ НА ЗЕРКАЛЬНОМ ПЛАНТОСКОПЕ
КОРРЕКЦИЯ ПАТОЛОГИИ СТОПЫ ИНДИВИДУАЛЬНЫМИ СТЕЛЬКАМИ
ОРТОПЕДИЧЕСКАЯ ОБУВЬ
ОРТОПЕДИЧЕСКИЕ СТЕЛЬКИ
ГЕЛЕВЫЕ ПРИСПОСОБЛЕНИЯ ДЛЯ СТОПЫ
СТАВРОПОЛЬ 8(962)455 93 57
ПЯТИГОРСК 8(8793)32 31 46
КИСЛОВОДСК 8(87937)2 26 28
НЕВИННОМЫССК 8(86554)9 68 63
ЖЕЛЕЗНОВОДСК 8(928)324 34 19
СТАВРОПОЛЬ 8(928)372 96 68
ГЕОРГИЕВСК 8(962)498 23 33
ЕССЕНТУКИ 8(87934)6 73 00
МИНВОДЫ 8(87922)6 86 51
ПРЕДЪЯВИТЕЛЮ КУПОНА СКИДКА 10% с 17.11.10 по 30.11.2010 г.
ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА, ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

«Скользкие» травмы

Мы ступаем на присыпанную снежком заледеневшую лужу и... Хорошо, если, поскользнувшись, устояли! Но ведь легко и упасть, получив травму. Если чувствуете резкую боль, не торопитесь вставать. Нужно попросить находящихся рядом людей оказать вам первую помощь и направиться в ближайший травмпункт. А в более серьезных случаях лучше, не двигаясь, оставаться на месте и ждать приезда «скорой». Самодеятельность может усугубить травму. Как и в каком случае надо поступать, если случился...

ПЕРЕЛОМ ПРЕДПЛЕЧЬЯ

Признаки: предплечье искривляется, место травмы быстро опухает и болит. Первая помощь. Этот перелом нужно зафиксировать, наложив шину от кисти до плечевого сустава.

ВЫВИХ И ПЕРЕЛОМ ПЛЕЧА

Заподозрить вывих можно по боли и отеку плечевого сустава и резкой боли при любом движении в плече. Признаки перелома — изменение формы плеча, его укорочение, невозможность двигать им, синяк, острая боль. Первая помощь одинакова и при вывихе, и при переломе. Попросите окружающих сделать импровизированную шину (это может быть длинная доска, крепкая ветка, обломок лыжи), пусть приложат ее к задней поверхности плечевой кости (между плечом и локтем) и привяжут. Надо положить травмированную руку на повязку (проще всего ее сделать из шарфа, завязав его на узел, ремня), перекинутую через плечо. Рука согнута в локте. Это поможет уменьшить боль за счет фиксации костей в одном положении. Не позволяйте добровольцам вправлять вывих, складывать кости «правильно»: одно неверное движение — и вас может сразить болевой шок. Хорошо бы приложить к месту травмы холод, принять обезболивающее и идти в травмпункт.

УШИБ И ПЕРЕЛОМ КОПЧИКА

Если вы упали на пятую точку и вас не отпускает боль, речь может идти о травме копчика. Первая помощь. Самолечение бесполезно — идите к травматологу. Специалист должен провести пальцевое исследование прямой кишки и рентген-исследование. Если перелома нет, это ушиб — достаточно будет обезболивающих. При переломе, чтобы копчик сросся правильно, нужно около месяца соблюдать постельный режим и подкладывать под крестец резиновый круг. Если не обратиться за помощью, копчик может срастись неправильно и периодически беспокоить болями (особенно женщин при родах) — такую проблему можно решить только хирургическим путем.

РАСТЯЖЕНИЕ СВЯЗОК

Именно с этой проблемой чаще всего сталкиваются лыжники и сноубордисты. Симптомы — резкая боль при движении, припухлость, кровоподтек в месте травмы. Первая помощь. Наложите повязку (лучше всего эластичный бинт, но сойдет и шарф), обеспечив неподвижность сустава, и обратитесь к врачу. Если есть время, для уменьшения отека можно наложить на больное место снег в кульке или что-то холодное. Можно принять обезболивающее. Если рядом нет аптеки, попросить обезболивающее можно у автомобилистов — из аптечки.

СОТРЯСЕНИЕ МОЗГА

Можно заподозрить по кратковременной потере сознания после удара, а также тошноте и (или) рвоте. Если головная боль нарастает, несимметричны размеры зрачков, заторможена речь, это говорит о более тяжелой травме, сопровождающейся внутренним кровотечением. Первая помощь. Срочно вызывайте «скорую»: нужно обязательно попасть в больницу, поскорее обследоваться и начать интенсивное лечение. Самолечение в этом случае бесполезно.

Каждые 2 см каблука увеличивают давление на пальцы ног примерно на 25%. При этом растет риск развития бурсита, плоскостопия, «косточек» на ногах.

ПЕРЕЛОМЫ БЕДРА

Чаще всего они случаются у пожилых — это связано с возрастным уменьшением плотности костей — остеопорозом. Признаки перелома — боль в области тазобедренного сустава, особенно при попытке подняться или повернуть ногу, повернутая наружу стопа. Первая помощь. Попросите окружающих вызвать «скорую» и приготовить большую шину — ее нужно наложить на ногу и туловище от подмышечной впадины до ступни и зафиксировать, привязав платком, шарфом или ремнем к туловищу. Затем принять обезболивающее и положить холод на место травмы. Если «скорая» задерживается, а соорудить шину не получается, лучше не добираться до травмпункта на попутках, а попросить осторожно перенести вас в теплое и сухое место или оставаться на месте — любое движение с незафиксированным бедром может вызвать болевой шок. Попросите окружающих подстелить что-то под себя и принести горячего чая (например, из ближайшего киоска), чтобы вы не замерзли, находясь на земле. Если удалось наложить шину и обезболить, хорошо бы с помощью окружающих попытаться добраться в больницу на транспорте.

ПЕРЕЛОМЫ ЛОДЫЖЕК И ГОЛЕНЕЙ

Перелом можно заподозрить по припухлости и боли в области лодыжки, невозможности встать на поврежденную ногу и деформации голени. Первая помощь. Попросите кого-нибудь вызвать «скорую», сделать две импровизированные шины и наложить их на голень от бедра до подошвы (одну — по задней поверхности голени, вторую — с наружной стороны) и привязать так, чтобы голеностоп был неподвижен. Хорошо бы принять обезболивающее и приложить холод.

МОЖНО ЛИ СНЯТЬ БОЛЬ ВОДКОЙ?

Говорят, что если нет под рукой обезболивающего, выпейте водки, она обезболит. Так делать категорически нельзя. Спиртное усугубляет отек, и боль становится только сильнее. Если нет обезболивающего, уменьшить боль можно, придав травмированной конечности возвышенное положение — эффект возникает благодаря улучшению оттока крови, уменьшению отека, и не забудьте приложить холод.

В ТРАВМПУНКТЕ

Травматолог направит вас на рентген. Это нужно, чтобы убедиться, нет ли перелома. Если снимок покажет перелом, то специалист сопоставит костные обломки и наложит гипс. Если же специалист определит вывих, он вправит его; если диагноз растяжение или ушиб, достаточно будет мазей, обезболивающих, фиксирующей повязки.

При подозрении на сотрясение «скорая» должна доставить вас в нейрохирургическое отделение. При надобности там сделают компьютерную томографию. Лечение назначается в зависимости от полученных результатов. Пренебрегать им нельзя — нелеченое сотрясение может аукнуться частой головной болью и даже эпилепсией.

Иван Карасев, нейрохирург, врач высшей категории

Проверено на себе

Четыре солевых компресса — и боль ушла

Айболит

У меня обострился ревматизм тазобедренного сустава. Ездила на море, но улучшения не было. Тогда моя мама посоветовала делать компресс из соленой воды. Я растворяла 1 ст. ложку с горкой крупной соли в 1 стакане воды, смачивала в растворе марлю и прикладывала ее к больному месту. Укутывала тепло и сверху прикладывала грелку с горячей водой (компресс должен быть по величине грелки, чтобы мокрая ткань не охлаждала больной сустав). После двух процедур наступило облегчение. А полностью я вылечилась после 4-5 компрессов — делала их на ночь.

З. Р. Лыко, Курск

А мне помогает такой бальзам...

Айболит

Рецепт бальзама такой. Возьмите 600 г меда, 100 г облепихового масла, 300 г барсучьего жира, 20 г мумие, 30 г глицерина. Поставьте в теплое место глицерин, в него положите мумие (лучше алтайское) и выдержите какое-то время в тепле, периодически помешивая, чтобы мумие растворилось. Перемешайте хорошо, постепенно добавьте теплое облепиховое масло, снова перемешайте. Потом добавьте теплый барсучий жир, опять хорошо перемешайте и наконец добавьте теплый мед, перемешайте. Получится однородная масса коричневатого цвета — бальзам готов. Храните его в холодильнике. При болях в суставах ног, рук смазывайте на ночь больные места бальзамом, легко массируя, потом укутайте шерстяной материей поверх целлофана. А при язве желудка, двенадцатиперстной кишки, колитах, гастритах принимайте по 1 ст. ложке за 30-40 минут до еды 3 раза в день, пока не закончится.

Владимир Юрьевич Кузнецов, с. Петровка, Казахстан

Гремучая смесь от остеоартроза

Айболит

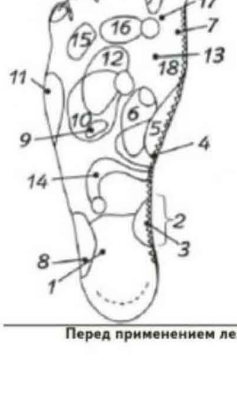
Возьмите 100 г медицинского спирта (можно самогона), по 1 ст. ложке нашатырного спирта, скипидара, 70%-ного уксуса, растительного и камфорного масла, щепотку травы бадяги. Смешайте все это в темной банке, поставьте в темное место, но не в холодильник и не к батарее. Взбалтывайте 1-2 раза в день. Через 2 дня лекарство готово. Натрите им больные места на ночь, утеплите, обмотайте полотенцем, чтобы не испачкать постель, и ложитесь спать. Мне помогло.

Макка Султан-Мажитовна Аушева, Малгобек, Ингушетия

Для тех, кому за... Рекомендуем

Пяткой растираем стопу

Эта процедура разработана в Институте физической культуры специально для пожилых людей и тех, у кого большой вес.



Проекции органов и участков тела на поверхность стоп:

1 — органы малого таза;
2 — поясница;
3 — мочевой пузырь;
4 — поджелудочная железа;
5 — желудок; 6 — почка;
7 — щитовидная железа;
8 — суставы нижних конечностей;
9 — желчный пузырь;
10 — печень;
11 — суставы верхних конечностей;
12 — легкое; 13 — сердце;
14 — прямая кишка; 15 — ухо;
16 — глаз; 17 — горло;
18 — шея; 19 — голова;
20 — околоносовые пазухи, зубы.

Она помогает восстановить мышечный тонус, подвижность в суставах, улучшает кровообращение в стопах. Массируемую ногу поставьте на пол, на коврик или кусок поролона (не слишком толстого), а пяткой другой ноги растирайте пальцы и подъемы стопы: сначала вдоль стопы, затем поперек, а в конце — круговыми движениями. После этого наружным и внутренним краем стопы массируйте поочередно одной ногой другую.

Ходите пешком — и артрит отступит. Три тысячи шагов (это всего 2 км) 3 раза в неделю и прием препарата сульфат глюкозамина вдвое снижают боль при артрите, выяснили австралийские ученые. Давно известно, что при артрите важно двигаться, чтобы поддерживать мускулы в тонусе. Но было неясно, в какой дозе полезны нагрузки. Исследование дало ответ — болевые ощущения снизились вдвое. Причем увеличение нагрузки не улучшает результат. Важно параллельно принимать сульфат глюкозамина, который получают из раковин моллюсков. Препарат снижает боль еще на 13%.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Рецепты народной медицины

СЕРДЕЧНЫЙ ЭЛИКСИР

Он отлично укрепляет сердечную мышцу, нормализует давление и снижает уровень холестерина в крови.

Для его приготовления понадобится 70 г измельченных корней девясила, 30 г меда и 50 г неочищенного овса, но хорошо промытого. Залейте овес 0,5 л воды, доведите до кипения и дайте настояться 3-4 часа. Измельченные корни девясила залейте овсяным отваром, полученный состав снова доведите до кипения, дайте настояться 2 часа. Затем процедите и добавьте мед. Пейте по 1/3 стакана до еды 2-3 раза в день в течение 2 недель.

ОТЕКАЕТ ЛИЦО? ПОМОГИ «МОТОРУ»!

Врачи в таком случае рекомендуют принимать мочегонные средства, а «Айболит» — настой цветков синего василька.

Залейте 1 чайн. ложку сухих цветов 1 стаканом кипятка, настаивайте 15 минут и процедите. Пейте по 1/4 стакана за полчаса до еды 3-4 раза в день в течение 6-8 дней. Это легкое народное мочегонное средство, которое облегчает работу сердца. Кстати, и на глаза можно делать примочки.

ПРИ БОЛЯХ В ПРАВОМ ПОДРЕБЕРЬЕ

А также проблемах с печенью или желчным пузырем.

Вымойте, не очищая от кожуры, 1 кг картошки, залейте 6 л воды и варите на слабом огне 4 часа. Затем слегка посолите и, не сливая отвар, сделайте пюре. Оно должно получиться очень жидким. После этого кастрюлю отставьте на несколько часов, чтобы пюре осело. Сверху образуется прозрачная жидкость, ее слейте и принимайте по 2 ст. ложки за полчаса до еды 3 раза в день в течение месяца. Такое картофельное лечение выводит лишнюю жидкость из организма, нормализует желчеотделение.

На приёме у кардиолога

Высокий холестерин

ПОВЫШЕННЫЙ ХОЛЕСТЕРИН — ОДНА ИЗ САМЫХ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ПРОБЛЕМ У ЛЮДЕЙ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА. КАК С НИМ БОРОТЬСЯ? НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ ОТВЕЧАЕТ КАРДИОЛОГ, КАНДИДАТ МЕДИЦИНСКИХ НАУК С. В. НАУМОВ.

— Считается, что женские гормоны защищают женщин многие годы лишь от атеросклероза. С наступлением менопаузы и климакса эта защита исчезает, и женщины попадают в группу риска наравне с мужчинами?

— Сегодня уже не вызывает сомнений, если у молодой женщины по каким-то причинам удалена матка или яичники, она может столкнуться с повышением уровня холестерина в крови.

Еще один повод для повышения холестерина в крови у женщин — прием оральных контрацептивов. Гинекологи утверждают, что они безвредны и даже положительно действуют на различные органы и системы. Кардиологи же предупреждают, что прием оральных контрацептивов в молодом возрасте может вызывать серьезные проблемы в дальнейшем. У зрелых женщин есть риск увеличения триглицеридов в крови. Именно избыток триглицеридов способствует развитию ишемической болезни у женщин, причем на целых 76%.

Если у женщины уже были хотя бы незначительные нарушения липидного равновесия в крови, роды после 35 лет могут спровоцировать повышение холестерина.

Некоторые заболевания щитовидной железы тесно связаны с нарушениями липидного обмена. Например, гипотиреоз часто сопровождается снижением количества липидов высокой плотности — так называемого хорошего холестерина. Наши сосуды становятся более уязвимыми, так как теряют помощников в борьбе с липидами низкой плотности — плохим холестерином.

Похожее происходит и при поликистозе яичников. У 50% женщин, столкнувшихся с этим недугом, повышен уровень триглицеридов и липидов низкой плотности и снижен уровень липидов высокой плотности — хорошего холестерина.

— Как же бороться с повышенным холестерином?

— Прежде всего важно выявить все имеющиеся заболевания. Ведь хронические недуги тоже могут влиять на уровень холестерина. Например, застой желчи часто сопровождается повышением уровня общего холестерина и липидов низкой плотности. А при сахарном диабете растет количество триглицеридов и плохого холестерина.

Оказывают свое влияние на этот процесс и некоторые лекарства. Например, гормональные препараты и те, что назначают при болезнях сердца и сосудов, например бета-блокаторы и мочегонные.

Ожирение тоже может быть причиной повышенного уровня холестерина, особенно если жировые отложения преимущественно в области живота. Такие больные имеют, как правило, артериальную гипертонию, сахарный диабет и другие нарушения обмена веществ.

Поэтому первый шаг в борьбе с холестерином — это тщательное обследование. Кстати, если кто-то из родственников, особенно по женской линии, в зрелом возрасте сталкивался с нарушениями липидного обмена или сердечными проблемами, то скорее всего есть такой риск и у вас.

— Можно ли справиться с холестерином без таблеток, когда еще особенно ничего не беспокоит?

— Важно изменить образ жизни и привычное питание.

Когда уровень холестерина нужно нормализовать срочно, необходимы лекарства. Если же состояние стабильное, то начинать всегда нужно с немедикаментозных методов. Например, отказаться от курения. Это на 50% снижает риск развития ишемической болезни сердца и инфаркта. Эти первые положительные результаты видны уже через месяц. Нужна физическая нагрузка, но слишком интенсивные занятия спортом могут лишь навредить. Поэтому следите за пульсом.

Особое значение при повышенном уровне холестерина имеет питание. Надо снизить в ежедневном рационе количество животных продуктов и увеличить количество растительных. Это поможет уменьшить поступление плохих липидов и ускорить их выведение из организма.

— Врачи рекомендуют пить красное вино, якобы оно защищает сосуды от атеросклероза. Так ли это?

— Бокал сухого красного вина в день повышает уровень хорошего холестерина. Причем красное вино защищает сосуды от атеросклероза лучше, чем крепкие напитки, белое вино или пиво. Другое дело, что вина сейчас производят некачественные. Советуем делать их в домашних условиях.

— Препараты для снижения холестерина — статины — при всех своих плюсах имеют и недостатки. Побочным эффектом является мышечная слабость. Как же быть тем, кто вынужден их принимать?

— Статины хорошо нормализуют уровень холестерина в крови. Но у них есть противопоказания и побочные явления, от которых никуда не деться. Поэтому при лечении статинами надо следить за состоянием здоровья, особенно если имеются острые заболевания печени, жировой гепатоз, неконтролируемый сахарный диабет и гипотиреоз. Важно скорректировать лечение, если на фоне приема статинов развивается острая инфекция, требуются антибиотики, произошла травма или необходима полостная операция.

Теперь о мышечной слабости. Действительно такой риск существует. Особенно у тех, кто имеет проблемы с почками или печенью, а также пьет много грейпфрутового сока — более литра в день. От грейпфрутового сока надо отказаться. Если мышечная слабость уже появилась, то надо прекратить прием статинов. А после восстановления силы мышц уменьшить их дозировку или сменить препарат.

Чтобы обезопасить пациентов от побочных эффектов, грамотный врач назначает статины с минимальных доз. Если и это не работает, тогда выбираются другие варианты и методы борьбы с повышенным холестерином. Например, очищение крови при помощи плазмафереза.

Но какое бы лечение доктор ни назначил, обязательным для всех людей зрелого возраста является так называемый тройной тест: значения липидов, показатели артериального давления, уровень глюкозы в крови. Регулярный контроль этих трех составляющих — залог успеха лечения и вашего хорошего самочувствия. И еще имейте в виду, что:

* прием гормональных препаратов может стать одной из причин повышения уровня холестерина;
* надо ходить каждый день по 3 километра пешком или заниматься умеренной физической нагрузкой в течение 30 минут. И не курить!
* у каждого второго человека, который ведет малоподвижный образ жизни, высокое артериальное давление.

— Говорят, что чем полнее человек, тем больше холестерина производит организм.

— Двадцатилетнее исследование в Нидерландах показало, что очень важно, чтобы масса тела была в норме. Каждый раз, когда вы полнеете на полкилограмма, уровень холестерина повышается на две единицы. Но худеть надо за счет диеты. На 2/3 она должна состоять из овощей и фруктов, каш и зерен и только на одну треть — из рыбы, белого мяса кур и обезжиренных молочных продуктов. И еще многочисленные исследования показали, насколько эффективно снижают уровень холестерина бобы: если съедать по 1,5 чашки в день, холестерин снижается на 20 %. Этим свойством обладают все бобовые.

■ ИНФАРКТ МИОКАРДА У КУРИЛЬЩИКОВ СЛУЧАЕТСЯ В 4 РАЗА ЧАЩЕ, ЧЕМ У НЕКУРЯЩИХ.

■ У БОЛЬШИНСТВА КУРИЛЬЩИКОВ ПОВЫШЕННЫЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА. ТАБАК ПОВЫШАЕТ КОЛИЧЕСТВО ПЛОХОГО ХОЛЕСТЕРИНА, КОТОРЫЙ РАЗРУШАЕТ СОСУДЫ, И СНИЖАЕТ КОЛИЧЕСТВО ХОРОШЕГО, ИХ ЗАЩИЩАЮЩЕГО.

Порошок из сухих семян укропа — для сердца

Айболит

Советую всем сердечникам заготовить порошок из сухих семян укропа. Это отличное средство на все случаи жизни. Например, закололо сердце, а валидола как на грех нет под рукой. Возьмите на кончике чайной ложки порошок из укропного семени и положите под язык. Скоро не только сердце успокоится, но страх и напряжение, сопутствующие приступу, пройдут.

А если с утра заваривать 1 чайн. ложку порошка 1 стаканом кипятка и выпивать через час на голодный желудок, можно за короткое время избавиться от воспаления мочевого пузыря. Укропный порошок нормализует также работу кишечника и избавляет от запоров. Для дачников укроп не только ароматная приправа к огурцам, но и бесплатное лекарство.

Ольга Ивановна Ярошенко, Самара

Думай, думай

● Для профилактики инсульта больным с нарушениями мозгового кровообращения и тем, кто недавно перенес инсульт, медики часто рекомендуют принимать ежедневно: фолиевую кислоту по 2 мг, витамин B_6 по 25 мг, витамин B_{12} по 500 мкг в течение 3,4 года. Оказалось, что пользы от этих витаминов никакой! Зато повышается риск заболеть раком прямой кишки.

● О пользе длинных компрессионных чулок у больных с острым инсультом. Их рекомендуют надевать лежачим больным для профилактики тромбоза глубоких вен. Исследования показали, что и длинные чулки, и гольфы, если носить их постоянно, даже повышают риск развития тромбоза глубоких вен.

● У тех, кто ест много орехов, ниже уровень холестерина. Исследования показали: кто съедает в день не меньше 67 г арахиса, имеет уровень плохого холестерина на 7% ниже, чем тот, кто не ест орехи. Пакетик орехов в день поможет предупредить развитие сердечно-сосудистых заболеваний, — советуют ученые.

Кое-что новенькое

Лет до ста расти...

Различные части тела человека со временем изнашиваются. Английские ученые занимаются поисками методов, которые позволят нам прожить еще 50 лет.

На эти исследования, которые они будут вести в течение ближайших 5 лет, выделено 80 млн долларов. На начальном этапе речь идет о новых тазобедренных и коленных суставах, а также о сердечных клапанах. Они должны прослужить всю жизнь, а не только 20 лет, на которые рассчитаны сейчас искусственные суставы. Но со временем ученые думают научиться менять большинство частей тела, с возрастом выходящие из строя. Еще одна задача — выращивать ткани для пересадки и в конечном итоге — органы, которые организм не будет отторгать, а воспримет как свои собственные. Пока удалось получить только полностью работающие сердечные клапаны, не отторгающиеся организмом.

Проверено на себе

В больницу не хочу идти, надеюсь снова на вас, добрые люди

Спасибо, «Айболит»! Спасибо всем добрым людям, ее постоянным читателям! Лечусь по вашим рецептам — помогает! Как-то сместился позвоночник. Не могла ходить. В больнице ни уколы, ни таблетки не спасли от боли. Прочитала в «Айболите», что надо делать зарядку и компрессы с винным уксусом и морской солью. И излечилась! Позже заболели колени. И снова я лечилась по «Айболиту». Кто-то из читателей написал, что поможет медицинская желчь, горький перец и камфорное масло. Полечилась — теперь хожу не жалуюсь. Потом как-то сначала заболело колено, а потом и вся нога до самой циколотки. Стала этим же средством растирать ногу, чувствую, не помогает. Пожаловалась соседке на свою беду. Она сказала: «Так это ж у тебя седалищный нерв воспалился! Он не любит тепло, а ты его греешь!» Я стала искать в «Айболите» рецепт, как снять воспаление седалищного нерва. Нашла его в №9 на странице 2. Приготовила настойку из лаврового листа. И — о чудо! — мне снова помогло. Спасибо газете и людям, которые неравнодушны к страданиям других. Сейчас у меня понижено давление, не поднимается выше 105 на 78. В больницу не хочу идти, надеюсь снова на вас, дорогие читатели «Айболита». У кого такое же давление, как у меня? Как вы с ним живете? Что принимаете? Мне 72 года, наверное, такое давление для моего возраста — это ненормально.

В. И. Алейникова, Ставропольский край

Лечит масло облепихи

При язве желудка назначают облепиховое масло по 1 чайн. ложке 2-3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения 1 месяц. А вот соком и ягодами облепихи нужно лакомиться осторожно.

* При лучевых поражениях кожи и раке пищевода облепиховое масло принимают по 1-1,5 чайн. ложки 2-3 раза в день в течение всего курса лечения и затем еще 2-3 недели после его окончания.

* При эрозии шейки матки применяют ватные тампоны, обильно смоченные облепиховым маслом. Тампоны извлекают через 16-24 часа. Курс лечения 8-12 процедур. При необходимости можно повторить через 1-1,5 месяца.

* При ожогах, трофических язвах и других заболеваниях кожи используют облепиховое масло для компресса.

* Трудно заживающие раны, пролежни, обморожения, лучевые поражения кожи сначала промывают раствором пенициллина, после чего наносят пипеткой облепиховое масло и накладывают бинтовую повязку.

* При язвенной болезни желудка, двенадцатиперстной кишки масло облепихи принимают внутрь — по 1 чайн. ложке 2-3 раза в день перед едой. Но облепиховое масло противопоказано принимать внутрь при остром холецистите, панкреатите, иных заболеваниях поджелудочной железы. Не рекомендуется его употреблять людям, склонным к расстройству желудка, поносам.

* При ангинах, тонзиллитах, фарингитах и ринитах смазывают маслом полость носоглотки.

* При ревматизме и подагре рекомендуется пить облепиховый сок, а маслом смазывать суставы.

* При лучевом лечении рака пищевода облепиховое масло назначают по 1/2 чайн. ложки 2-3 раза в день. После окончания облучения масло принимают еще в течение 2-3 недель.

Не рекомендуется пить сок облепихи больным с повышенной кислотностью и страдающим болезнями печени и желчного пузыря. Сок ягод облепихи обладает мощными целебными свойствами. По содержанию витаминов — это настоящий кладезь здоровья. Но в перезревших ягодах количество витамина С резко снижается, это же происходит и при оттаивании замороженных ягод. В облепиховом соке содержится сильное антисклеротическое вещество, оно помогает бороться с высоким содержанием холестерина.

Кислородный коктейль очень полезен и малышам, и взрослым

Это не что иное, как смесь сиропов с кипяченой водой, насыщенная кислородом. Но секрет кислородного коктейля не только в пузырьках воздуха: основную лечебную роль выполняют специальные добавки. Они могут быть разными — настой шиповника, глюкоза, витамины группы С и В, настои лекарственных растений. Кислородный коктейль рекомендуется не только как полезное лакомство, но и для общего улучшения обменных процессов. В аптеке продаются готовые коктейли, но напиток можно приготовить и дома. Для этого понадобится кислородная подушка (продается в аптеке), 3-литровая банка с крышкой и 2 пластмассовые трубочки диаметром около 0,5 сантиметра. И, конечно, основа для коктейля (например, сироп шиповника), из которой получится вкусная и полезная пена. Залейте в банку 2 стакана разведенного холодной кипяченой водой сиропа, плотно закройте ее крышкой, куда уже вставлены трубочки. Когда будете пить коктейль, главное — не торопиться.

Ольга Лесовая, терапевт, Актюбинск

От плохого холестерина осенью ем много винограда

Собирайте виноградные косточки. Во-первых, из них можно делать полезное масло. Беру поллитровую бутылку, кладу туда косточки (сколько есть), заливаю их оливковым маслом. По мере накопления косточек добавляю их в бутылку. Когда набирается половина, ставлю бутылку с маслом на водяную баню и томлю в течение часа. Затем убираю в темное место на месяц. Готовое масло принимаю внутрь по 1 чайн. ложке в день и добавляю в косметические кремы.

Во-вторых, готовлю настойку, которая помогает понижать уровень плохого холестерина в крови. Залейте 300 г свежих или 100 г высушенных виноградных косточек 250 мл 30%-ного спирта. Настаивайте месяц, периодически встряхивая. Процедите и принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения может быть разным. Кому-то достаточно трех недель, а иногда приходится проводить по 2, а то и 3 курса через месяц.

Елена Васильевна Сергеева, Московская обл.

Варикоз лечу каштанами

Измельчаю 5 плодов каштана конского, заливаю 0,5 л водки, настаиваю в темном месте 10 дней. Принимаю по 30-40 капель 3-4 раза в день до еды. Настойка снижает давление, поэтому гипотоникам нужно быть с ней осторожными, лучше ограничиться 2-3 приемами в день. Эту же настойку ежедневно втираю в больные места по несколько раз. Курс лечения — 21 день, перерыв — неделя.

Светлана Парфенова, Рязань

Полезно знать

● **От полипов в носу.** Перемешайте в равных частях свежий сок чистотела и ромашки, закапывайте в нос по 2-3 капли утром и вечером. Или сделайте турундочки, смочите их в соке и введите в ноздри на 3 минуты. Процедуру повторяйте раз в день в течение недели.

● **Полипы в прямой кишке?** Отвар готовится из расчета 2-3 ст. ложки сухой измельченной травы чистотела на 1 стакан воды. Необходимое количество травы залейте 2 л воды, кипятите на малом огне 1,5-2 часа, упарьте до 0,5 л, остудите, процедите. За 2-3 часа до процедуры сделайте очистительную клизму. Вводите отвар чистотела в прямую кишку небольшими порциями, по 50-100 мл каждые 20-30 минут. Вся процедура займет 2-3 часа. И так 2 раза в неделю. Курс — 15-20 процедур.

● **От дерматита, бородавок, прыщей и других кожных болезней — мазь из чистотела.** Смешайте тюбик детского крема со свежим соком чистотела из расчета 1:10. Для длительного хранения мазь готовьте на основе вазелина, свиного или бараньего жира.

Пригодится

■ ДЛЯ БОЛЬНЫХ С РАССТРОЙСТВАМИ ВЕГЕТАТИВНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ САМОЕ ПЛОХОЕ ВРЕМЯ — ВЕСНА И ОСЕНЬ.

■ 99% ИНФОРМАЦИИ, КОТОРУЮ ЧЕЛОВЕК ПОЛУЧАЕТ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ, ЦЕНТРАЛЬНАЯ НЕРВНАЯ СИСТЕМА ОТБРАСЫВАЕТ, ЧТОБЫ НЕ БЕСПОКОИТЬ МОЗГ НИКЧЕМНЫМИ ДЕТАЛЯМИ.

■ НА КНОПКАХ ЛИФТОВ И ДОМОФОНОВ ЖИВЕТ В 35 РАЗ БОЛЬШЕ БАКТЕРИЙ, ЧЕМ В ОБЩЕСТВЕННОМ ТУАЛЕТЕ, ВЫЯСНИЛИ АМЕРИКАНСКИЕ УЧЕНЫЕ.

На приёме у терапевта — **Прикинь на себя**

Спрашивали? Отвечаем

ПРИ ЗАПОРАХ ДЕЛАТЬ ЛИ КЛИЗМЫ С УКСУСОМ?

Раньше считалось, что при запорах и аллергии надо делать клизмы с яблочным уксусом. Но ведь все время делать их нельзя. Чем можно заменить уксус?

С. Н. Неретина, Смоленская обл.

Настоем семян льна. Льняное семя обладает смягчающим, легким слабительным и противовоспалительным действием, защищает кишечник от раздражения калом. К тому же оно уменьшает поступление в кровь аллергенов. Готовится настой так: залейте 1 чайн. ложку размолотых семян льна 1 стаканом кипятка, закройте крышкой или залейте в термос и настаивайте 12-14 часов. Процеживать настой не надо. Пейте по 1 стакану настоя вместе с семенем на ночь.

ХОЧУ ПОЛЕЧИТЬСЯ МАГНИТОМ

Есть ли у магнитотерапии противопоказания?

Элла Николаевна Тараторкина, Набережные Челны

Поскольку магнитное поле снижает артериальное давление, этот метод лечения применяется с большой осторожностью у гипотоников и у людей с низкой частотой сердечных сокращений (менее 60 ударов в минуту). Кроме того, магнитотерапия неприемлема для тех, у кого установлен кардиостимулятор. И конечно, для магнитотерапии, как и для других видов физиотерапии, абсолютным противопоказанием являются новообразования, склонные к прогрессированию, открытые формы туберкулеза, повышенная температура тела.

ПО УТРАМ ДАВЛЕНИЕ ПОДНИМАЕТСЯ...

Болею лет 30. Принимала разные лекарства. Причем просыпаюсь в 5 часов утра, измеряю давление, оно бывает 147/75 или 165/65. Готовлю завтрак — измеряю давление. Через 25-30 минут оно снижается до 120/67 и ниже. И так уже 2 года: чем больше хожу, тем все ниже давление. Бывает, оно падает до 95/56 или 107/65. Почему же оно поднимается, когда я нахожусь в горизонтальном положении? Врачи говорят: «Пейте крепкий кофе и лежите!» Так я и делаю. К концу дня давление повышается очень медленно. А в 21 час и позже может быть 180/98. Тогда принимаю полтаблетки «Амлодипина» (5 мл). Если не выпить это лекарство, может повыситься до 200/ 110 -113 — и тогда гипертонический криз. Дней 10 давление держится днем на уровне 147/108 или 135/102. Что делать?

P. S. Мне 86 лет, живу одна.

Юлия Георгиевна Гордиенко, ст. Новомарьевская, Ставропольский край

Неправильно подобрана вечерняя доза «Амлодипина». Его вам надо принимать по 2,5 мг утром и вечером. 5 мг препарата, принятых на ночь, для вас слишком много. Утром лекарство все еще продолжает снижать давление, поэтому оно ниже нормы. Поднимать его с помощью кофе, даже некрепкого, нежелательно. Лучше выпить чаю, тогда отпадет необходимость лежать в горизонтальном положении. Очевидно, ваш врач, рекомендуя лежать днем, боится, что при низком давлении может случиться головокружение, вы упадете и получите травму.

НА ТЕЛЕ ЧАСТО ПОЯВЛЯЮТСЯ СИНЯКИ

От малейшего прикосновения у меня на теле появляются синяки. Почему?

Алена Мишина, Северодвинск

Появление синяков от любого неосторожного ушиба может быть связано с сосудистыми проблемами или сигнализировать о серьезных неполадках в организме. Обязательно сделайте клинический анализ крови. Впрочем, возможно, вы принимаете аспирин: этот препарат разжижает кровь, что также может стать причиной синяков. Иногда склонность к синякам возникает при нехватке витамина С (аскорбиновой кислоты). Чтобы восполнить запасы целебной аскорбинки, налегайте на цитрусовые, черную смородину, киви, помидоры, пейте настой шиповника.

БРОНХИТ ПРИХОДИТ ОСЕНЬЮ

Мой муж — астматик. Как только приходят холода, у него усугубляются проблемы с бронхами. Как с этим справиться?

А. И. Краснова, Рязань

Бронхи реагируют спазмом на холодный воздух. Чтобы этого избежать, нужно их постепенно приучать к перепадам температур. Прежде чем выйти на улицу, лучше открыть форточку и подышать перед ней. На улице надо дышать только через нос, чтобы воздух, перед тем как попасть в бронхи, успел немного нагреться. Рот и нос можно прикрыть шарфом. И главное, не забывать носить с собой ингалятор и необходимые лекарства.

МНЕ ПЛОХОВАТО ЧТО-ТО...

У меня частота пульса равна диастолическому давлению, при этом мне плоховато. Страдаю гипертонией.

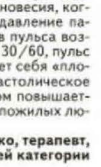
Лариса Саботенко, Шахты, Ростовская обл.

Если пульс и диастолическое давление примерно одинаковы — надо только радоваться. Значит, вегетативный тонус у вас в норме. Идеальный вариант: артериальное давление 130/70 мм рт. ст., пульс 70 ударов. При сдвиге вегетативного равновесия, когда диастолическое давление падает, а число ударов пульса возрастает (например, 130/60, пульс 80), человек чувствует себя «плоховато». Кстати, диастолическое давление с возрастом повышается, а число ударов у пожилых людей меньше.

И. С. Тропонько, терапевт, врач высшей категории

Намотай на ус

Вы просыпаетесь среди ночи и какое-то время не можете уснуть? Не переживайте. Это не бессонница, а нормальный сон. Большинство людей спят как бы в два приема. Первый раз засыпают сразу после захода солнца и через несколько часов просыпаются. Час-два бодрствуют в темноте и снова засыпают. А в перерывах между сном размышляют над увиденным сном, предаются мечтам или просто лежат с открытыми глазами и ни о чем не думают.



На приёме у стоматолога

Спрашивали? Отвечаем

НУ НИЧЕМ Я НЕ БОЛЬНА!

Сто раз проверялась, а запах изо рта имеется. При этом я преподаю в колледже, много общаюсь со студентами. Уже развилась фобия: а вдруг они чувствуют? Может, есть еще какие-то причины?

В. В. Леонтьева, Мурманск

Запах изо рта, или халитоз, — частая проблема людей, которые много говорят, в том числе преподавателей. Причина проста: когда много говоришь, во рту пересыхает, движения языком извлекают микробов из всех потайных мест, они начинают размножаться, отсюда и неприятный запах. Поэтому во время лекций ставьте перед собой бутылку минеральной воды или сока — они освежат. В перерывах можно полоскать рот зеленым чаем, ромашкой или просто водой.

ОТ ПАРОДОНТИТА ВЫПАЛИ ВСЕ ЗУБЫ

Мне 60 лет. От пародонтита выпали почти все зубы, нарушилось пищеварение, забыл, как это — жевать яблоко. Как решается эта проблема в наше время? Вроде рано умирать. Какие виды протезирования применяются сейчас и где в Ставрополе — в государственных, частных учреждениях — могут оказать помощь? Возможна ли в моем возрасте имплантация и какова цена? Сколько имплантатов надо вживить, чтобы полностью восстановить зубные ряды? Может, это стоматологическая тайна?

А. Д. Вишневский, Светлоград, Ставропольский край

В таких случаях рекомендуется ставить съемные протезы. Имплантаты, во-первых, очень дорогое удовольствие. При пародонтите их может решиться ставить лишь неграмотный доктор, — это во-вторых. А в-третьих, имплантаты нередко вызывают воспаление даже у тех людей, которые имеют здоровые десны, со всеми вытекающими отсюда неприятностями.

НЕУЖЕЛИ МОЯ «СОПЛИВАЯ» ПРОБЛЕМА РАЗРЕШИТСЯ?

У меня часто бывают гаймориты, а по осени вообще из насморка не вылезаю. Лор-врач в нашей поликлинике посоветовала мне... пролечить зубы. Тогда, мол, и моя «сопливая» проблема разрешится. Не понимаю, при чем тут зубы?

Валерий, Ростов

Ваша врач абсолютно права. Незалеченные зубы и впрямь могут быть причиной постоянных синуситов. Опасная зона — шестой, седьмой и восьмой зубы верхней челюсти, корни которых «смотрят» в гайморовы пазухи. Воспаление одного из них в сочетании с насморком может привести к синуситу.

НА ПЕРЕДНИХ ЗУБАХ ТРЕЩИНКИ

Мне 16 лет. Недавно я заметила у себя на передних зубах трещинки. Обратилась к стоматологу, он сказал, что это из-за резкой смены температур и что останутся они на всю жизнь. И еще передние зубы шатаются. Что делать?

Ольга, Челябинск

Доктор прав, трещинки чаще всего возникают из-за резкой смены температур, особенно когда после горячего блюда на десерт едят мороженое. Если трещинки небольшие, то можно назначить препараты глюконата кальция и фторида натрия в виде аппликаций для профилактики кариеса и укрепления твердых тканей зуба. Дефекты пломбируют, иногда, если существует риск отлома части зуба, его покрывают коронкой. Подвижность зубов связана с заболеванием десны. Причиной этого может быть некачественная гигиена полости рта или нехватка витаминов. Хорошо помогают антисептические полоскания, массаж десен и гигиенические мероприятия с применением лечебных паст и зубных нитей.

ПОСЛЕ УКОЛА ОНЕМЕЛ ГЛАЗ

Недавно мне лечили зуб. Но после укола в десну у меня онемел глаз. Я не могла моргнуть, глаз пересох. Очень боялась, что навсегда останусь кривой. Так продолжалось, пока не прошла анестезия. Теперь боюсь обезболивающих уколов в десну как огня.

Ольга Петровна, Смоленск

Такое в стоматологической практике случается часто. Просто нервные волокна устроены так, что онемение после анестезии может распространиться по ним. Бывает, немеют глаза, теряет чувствительность лицо, гортань. Это не страшно и быстро проходит. Онемение — лишь временное явление, вызванное уколом, а не функциональными нарушениями в организме.

ЧАЙ ПОЛЕЗЕН ДЛЯ ЗУБОВ?

Правда ли, что зеленый чай служит профилактическим средством от пародонтоза?

Е. Юрьева, Красноярск

Да, это так. Чай очень полезен для пародонта, так как в его составе присутствуют танины, которые укрепляют десны и уменьшают их отечность. Помимо танинов, полезными для зубов в чае являются фтор, витамин С и микроэлементы. Чай вообще является одним из лучших средств для полоскания рта (конечно, без добавления сахара), он неплохо защищает зубы от разрушения. Содержащиеся в нем вещества подавляют рост бактерий в зубном налете, а также уменьшают выработку ими кислоты, которая отрицательно действует на эмаль зубов. Причем эффективен не только зеленый чай, но и черный.

А. М. Варухненко, стоматолог, врач первой категории

РОССИЯ — ЭТО ТАКАЯ СТРАНА, ГДЕ У ЖЕН ГОЛОВА БОЛИТ ПО ВЕЧЕРАМ, А У МУЖЕЙ ПО УТРАМ.

Не навреди

Чем заесть таблетку

КАКИЕ ПРОДУКТЫ И ЛЕКАРСТВА НЕЛЬЗЯ СОВМЕЩАТЬ?

* Если вы употребляете лекарства от изжоги или регулирующие артериальное давление и едите много бананов или выпиваете несколько чашек кофе в день, то лечебные свойства препаратов ослабевают.

* Антибиотики, например ципрофлоксацин, тетрациклин, несовместимы с насыщенной кальцием едой: шпинатом, всеми видами листовой капусты, молочными и кофеиносодержащими продуктами. Более того, такое смешивание может вызвать сильную нервозность.

* Препараты, понижающие уровень холестерина, нельзя принимать вместе с грейпфрутом, соками и напитками из него. Грейпфрут может увеличить токсичность лекарств и привести к проблемам с почками.

* Препараты для лечения заболеваний щитовидной железы, содержащие левотироксин, нужно принимать отдельно от продуктов, богатых железом: мяса, зерновых, спаржи. Их можно есть не ранее чем через 4 часа после приема лекарства, иначе может быть нарушена выработка гормонов в щитовидке.

* Препараты от изжоги, например циметидин, ранитидин, не употребляйте с кофе, чаем и другими кофеинсодержащими продуктами и любым шоколадом. Взаимодействуя с лекарствами, кофеин может вызвать раздражение в желудке.

Пригодится

Проблемы со сном испытывают многие. Кто-то ворочается всю ночь, а потом встает совершенно разбитым, а кто-то прибегает к снотворным средствам. Между прочим, пряности — гвоздика, тмин, имбирь и шалфей — действуют так же, как хорошее снотворное. Их нужно добавлять в те блюда, которые едите на ужин.

От кашля. Смешайте 2 ст. ложки коньяка или спирта с 2 ст. ложками горчицы и 1 ст. ложкой меда, нанесите эту смесь на сложенную в несколько слоев марлю и накладывайте на грудь и спину, тепло укутавшись. Держите компресс 10-15 минут.

Для повышения иммунитета. Смешайте по 200 г сливочного масла, какао-порошка, измельченных грецких орехов и 2 ст. ложки сока алоэ. Принимайте по 2 ст. ложки натощак — утром перед завтраком и вечером перед сном.

Чтобы вылечить панариций (гнойное воспаление тканей пальца), возьмите сырую очищенную картофелину, соскоблите ножом немного кашицы, приложите ее к ранке и закрепите бактерицидным пластырем.

От изжоги. Залейте 1/2 стакана геркулеса 1,5 стакана воды, варите на среднем огне 15 минут, добавьте 1 ст. ложку меда, перемешайте и съедайте утром натощак.

На приёме у фтизиатра *Есть такая болезнь*

Милиарный туберкулёз

Скоропостижно скончался сын, ему был всего 31 год. Судебно-медицинский эксперт поставил диагноз, послуживший причиной смерти, — милиарный туберкулез легких. Расскажите об этом заболевании. На какой стадии развития болезни можно поставить этот диагноз? Как долго человек может прожить с ним? Возможен ли внезапный летальный исход?

Ольга Ивановна Стогнушенко, Ростовская обл.

Милиарный туберкулез — это тяжелая, остро прогрессирующая форма туберкулеза, известен с давних времен. Известный врач Н. И. Пирогов еще в 1842 году описал течение милиарного туберкулеза, который поражает различные органы и сопровождается тяжелейшей интоксикацией (отравлением организма токсинами), напоминающей брюшной тиф.

При милиарном туберкулезе на легких формируются мелкие очаги (1-2 мм). Поразив легкие, он распространяется на печень, селезенку, кишечник и другие внутренние органы. Чаще дети и подростки, не привитые вакциной БЦЖ, заболевают такой формой туберкулеза. Милиарный туберкулез может развиться в результате заражения туберкулезом внутригрудных лимфатических узлов. Микобактерии туберкулеза, попав в кровяное русло, проникают в легкие и формируют мелкие туберкулезные очаги, напоминающие просяные зерна. После заражения обычным туберкулезом может пройти всего 4-6 недель, но милиарный туберкулез может возникнуть и в более поздние сроки после формирования бронхоаденита. У взрослых милиарный туберкулез возникает также при активном туберкулезном очаге в кости, почках, на половых органах, реже в легочной ткани. Источником заражения может служить хронический или обострившийся туберкулезный процесс во внутригрудных лимфатических узлах.

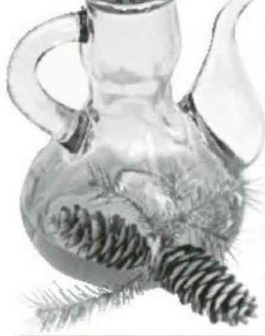
Обычно болезнь начинается остро: повышается температура до 39-40°С, пропадает аппетит, начинается сильная интоксикация — появляется слабость, потливость, у некоторых больных она проявляется повышенным ночным потоотделением, потерей массы тела, могут появиться головные боли, развиваются признаки менингита и менингоэнцефалита. В этих случаях необходима пункция и исследование спинномозговой жидкости. Больной жалуется на одышку, упорный сухой кашель, в легких могут прослушиваться сухие хрипы, как правило, отмечается тахикардия.

Правильный диагноз легко ставится после рентгенографии легких, на ней четко видны множество мелких очагов, причем расположенных симметрично. Иногда возникает плеврит, его можно выявить при ультразвуковом исследовании. Поражение различных внутренних органов — печени, селезенки и других — обнаруживается с помощью компьютерной томографии или ультразвукового исследования. Туберкулезная реакция обычно положительная, но при очень тяжелом состоянии больных может быть и отрицательной.

Успех излечения зависит от своевременной диагностики милиарного туберкулеза, лечение нужно проводить только в специализированном стационаре. Кроме химиотерапии, которая должна проводиться на ранних этапах заболевания, необходимо очищение организма. А при дыхательной недостаточности больному дают сердечные средства, кислород и другие лекарства. Под влиянием лечения обычно болезнь отступает. Это может случиться быстро, но может и затянуться. При поздней диагностике и неэффективном лечении милиарный туберкулез прогрессирует — остановить его уже невозможно.

В КИТАЕ БОЛЬНЫХ ТУБЕРКУЛЕЗОМ ЛЕЧАТ ЧЕСНОКОМ. В ПЕРВЫЙ ДЕНЬ НАДО СЪЕСТЬ ОДНУ НЕБОЛЬШУЮ ГОЛОВКУ. ЗАТЕМ В ТЕЧЕНИЕ 1,5 МЕСЯЦА УВЕЛИЧИВАТЬ ДОЗУ ДО ТРЕХ ГОЛОВОК В ДЕНЬ. ЗАТЕМ В ТЕЧЕНИЕ 1,5 МЕСЯЦА ПОСТЕПЕННО СНИЖАТЬ ЕЕ ДО ОДНОЙ ГОЛОВКИ В ДЕНЬ. И ЕЩЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ДЫШАТЬ ЧЕСНОЧНЫМИ ПАРАМИ.

Масло из пихты



* От насморка втирайте 2-3 капли пихтового масла снаружи около ноздрей. После нескольких процедур станет гораздо легче.

* От зубной боли смочите чистую вату 3-5 каплями пихтового масла, приложите к больному месту и подержите 10 минут.

* От бессонницы добавляйте 3-6 капель пихтового масла в ванну и лежите там около получаса. После такой ванны быстро уснете и будете крепко спать до утра.

* При сильном кашле капайте по 3-5 капель пихтового масла из пипетки на корень языка утром и перед сном.

* Во время кормления грудью начался мастит? Спасут компрессы с пихтовым маслом. Смешайте его с детским кремом 1:3 и делайте компрессы 2-3 раза в сутки.

* При болях в суставах разогрейте суставы компрессом сначала из морской соли, затем втирайте в них пихтовое масло, а потом сделайте разогревающий компресс.

* Герпес прижигают пихтовым маслом. Смочите вату маслом и прикладывайте к высыпаниям на 15-20 минут. Высыпания проходят быстро, не оставляя следа.

* При приступах стенокардии налейте на ладонь 5-6 капель пихтового масла и втирайте в область сердца ниже левого соска. Повторяйте 3-4 раза в течение 2 суток.

* Поднимается давление? Накапайте 3 капли пихтового масла на кусочек сахара и ешьте 2 раза в день в течение месяца. Лечение повторяйте через 3-4 месяца.

После воспаления лёгких нужно пролечиться

Мы всей семьей лечимся рецептами из «Айболита», читаем его от корки до корки. Дай бог здоровья тем, кто делится своим опытом лечения. Сейчас медицина дорогая, куда ни пойдешь — везде надо платить деньги, а на пенсию жить и так тяжело: цены на все заоблачные. Я тоже хочу внести свой вклад в благое дело и поделиться рецептами. При помощи этого я лечила своих детей и внуков от бронхитов и остаточных явлений после перенесенного воспаления легких. Для приготовления лекарства понадобится 25 г прополиса, по 50 г спирта и какао, 1 стакан свиного (внутреннего) топленого жира, по 200 г меда и сливочного масла. Прополис натрите на мелкой терке, растворите его в спирте, смешайте с остальными ингредиентами и принимайте 2 раза в день и 1 раз на ночь по 1 ст. ложке за 15 минут до еды, запивая теплым молоком (можно сгущенным, разведенным горячей водой). Это вкусное и полезное лекарство. Принимайте его, пока не закончится. Для излечения достаточно 1 курса.

К. В. Мифтахова, Краснодар

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Больше двигайтесь, меньше ешьте!

80% ДИАБЕТИКОВ ИМЕЮТ НАСЛЕДСТВЕННУЮ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ К ДИАБЕТУ I ТИПА. ЧТО ЖЕ КАСАЕТСЯ ДИАБЕТА II ТИПА, ТО ЧАЩЕ ВСЕГО МЫ САМИ ЕГО ПРОВОЦИРУЕМ.

Но чаще всего наследственность срабатывает не сама по себе: нужны и другие провоцирующие причины. Например, высокий уровень сахара в крови у будущей мамы может подстегнуть развитие диабета I типа у ребенка, так как поджелудочная железа плода испытывает высокую нагрузку. В детском возрасте опасны вирусные заболевания — ветрянка, свинка, грипп.

Что же касается диабета II типа, то чаще всего мы сами его провоцируем. Например, едим гораздо больше, чем нужно, и здоровой эту еду назвать трудно. Высококалорийная пища, много углеводов, мало клетчатки — это быстро приводит к лишним килограммам. К тому же мы стали меньше двигаться: весь день проводим у телевизора на диване, а некоторые еще с бутылочкой пива. Стрессы, хроническое недосыпание, бесконтрольный прием лекарств тоже факторы риска.

Диабет II типа не нападает внезапно: 5-6 лет заболевание протекает в скрытой форме. Человек даже не подозревает, что он серьезно болен. Чтобы обезопасить себя от диабета, контролируйте вес. Самое опасное — иметь лишние килограммы в области живота и талии. Окружность талии более 80 см для женщин и 94 см для мужчин — это серьезный повод для беспокойства. Неправильная диета или голодание могут только обострить ситуацию.

Впрочем, стройность — не стопроцентная гарантия безопасности: сахарный диабет встречается и среди худых людей. Поэтому совсем не лишне проверять кровь на сахар. Норма глюкозы в крови у здорового взрослого человека колеблется в пределах от 3,9 до 5,8 ммоль на литр. Анализ сдается натощак, при отклонении от нормы его рекомендуется повторить.

Если уровень глюкозы в крови 6,5-7 ммоль/л — это тревожный сигнал. Такое состояние называется преддиабетом. Но в этот период еще многое можно изменить. Больше двигайтесь и правильно питайтесь — это почти в 60% случаев предотвращает развитие болезни. Такой эффект не дает ни один лекарственный препарат. Физические нагрузки для человека с повышенным уровнем глюкозы в крови — это лекарство, подобное инсулину: для поддержания хорошей физической формы нужно проходить пешком 3 км в день. При лишних килограммах увеличьте маршрут как минимум вдвое.

С едой сложнее. Придется отказаться от вредных привычек. А это не легче, чем отказаться от сигарет (с курением диабетику тоже, кстати, придется завязать). Но как этого добиться?

Четыре правила диабетика

* Не употребляйте лишние калории. В сутки количество углеводов должно быть равно сжатому кулаку (хлеб, ксилит, сорбит, разрешенные сладости). Белков должно быть столько, сколько помещается на ладони, но без горки (мясо, рыба, яйца, молочные продукты, сыры). Количество овощей должно помещаться на двух ладонях. Количество животного жира должно быть равно фаланге большого пальца, норма растительного масла — две столовые ложки в день. Не забывайте добавлять отруби в каши, супы, ешьте сырые овощи и фрукты.

* Необходимо учитывать и гликемический индекс продуктов. Что это значит? На уровень глюкозы в крови, как известно, прежде всего влияют углеводы. Они бывают простыми и сложными: первые быстро расщепляются и преобразуются в глюкозу, вторые — медленно. О скорости, с которой идет этот процесс, и говорит гликемический индекс (ГИ). Чем он выше, тем больше глюкозы получит ваш организм. И вот что интересно. Вроде бы фрукты и овощи — это сплошная польза и никакой опасности. Но оказывается, не всегда! Например, в бобовых, тыкве, сухофруктах, арбузе, винограде и фруктовых соках очень много глюкозы.

Лучше отказаться от продуктов с высоким гликемическим индексом: белого хлеба, булочек и пирожков из дрожжевого и слоеного теста, сладостей; напитков (пиво, квас, кола, лимонад, сладкие соки) каш быстрого приготовления, особенно риса, жареного картофеля и пюре.

Можно есть (но не злоупотреблять) ржаной хлеб и изделия из муки грубого помола, свеклу, морковь, зеленый горошек, изюм, ананас, банан, дыню, абрикос, киви, картофель.

Сколько хотите кушайте кабачки, капусту, огурцы, помидоры, яблочный и апельсиновый соки, вишню, сливы, груши, зеленый салат, молочные продукты, отварное мясо и рыбу.

* Крепкие напитки придется ограничить; абсолютно запрещены сладкие вина и настойки, ликеры и пиво.

* Готовьте здоровую пищу. Идеально — на пару. Чтобы такая еда не казалась безвкусной, добавляйте травы. А вот острые специи и соусы использовать не стоит. Не смешивайте плохо совместимые продукты: например, в мясо лучше добавлять овощи или грибы. А вот картофель или макароны очень вредны, как и супы на крепких мясных или рыбных бульонах. Чем проще еда, тем она полезнее.

Проверено на себе

Покраснела нога, онемели пальцы? Не ждите, пока они потемнеют. Лечитесь!

В России тысячи людей страдают диабетом. Болезнь коварная и жестокая, приводящая к ампутации пальцев стопы, а то и конечностей. Первичная стадия — покраснение стопы, тут же онемение пальцев, затем потемнение — гангрена. Обычно больной с такими симптомами обращается к хирургу, а тот сразу — ампутация. Но на этом болезнь не заканчивается — порезы годами не заживают. Отрезали мизинец, через месяц-два потемнел второй палец, и так до голени.

Дорогие читатели «Айболита», страдающие диабетом, чтобы вы всегда ходили на своих ногах и не попадали под нож хирурга, следующим летом насушите впрок 2 мешка листьев лопуха, еще потребуются несколько килограммов моркови, тонкая пергаментная бумага и кофемолка. Как только заметите, что покраснела нога или онемели пальцы, не ждите, пока они потемнеют и начнется гангрена, а в случае, если она уже началась — не паникуйте. Не спешите к хирургу.

Налейте 1,5 л воды в эмалированную кастрюлю. Когда вода закипит, бросьте по одному в кипящую воду 7-8 листьев лопуха. Вилкой или пинцетом полощите каждый лист до 5 секунд. Сразу же сложите их друг на друга на конец полотенца, заверните его и выжмите воду. Затем ножницами отжатые листья порежьте на мелкие кусочки, порциями кладите в кофемолку. Приготовленной смесью обложите всю пораженную ногу, закройте пергаментной бумагой и широким бинтом забинтуйте, после утеплите шерстяным платком. Толщина накладываемой массы должна быть 1,5-2 см. Оставьте компресс на сутки. Затем на мелкой терке натрите 200 г моркови и съешьте. Повторяйте эту процедуру 3 суток, но морковь нужно есть 2 месяца 2 раза в день, утром и вечером перед едой. Это нужно проделывать и тогда, когда уже один пальчик отрезали, а второй начинает темнеть. На третьи сутки сами убедитесь, что результат процедуры 100% с условием, если вы выполнили в точности, как я описал. Она совершенно безболезненна, и ее можно делать сколько угодно, но обычно 3 суток хватает. Все это я испытал и проделал на своей жене.

Андрей Николаевич Аксаков, х. Носачев, Ставропольский край

Мне удалось снизить уровень глюкозы до 6,3 единицы

Инсулинонезависимый диабет появился у меня в 62 года. Глюкоза в крови доходила до 15,9 единицы. Врач порекомендовал перейти на инсулин. Я этого не хотела, начала лечиться сама. Довела уровень глюкозы до 6,3 единицы. Вот рецепты.

* Доведите до кипения 0,5 л молока, выжмите туда 1 головку чеснока, на медленном огне доведите объем до 0,25 л. Принимайте по 1 ст. ложке натощак, курс — 1 месяц, перерыв 5 дней, затем повторите.

* С вечера положите в стакан 2 большие фасолины, залейте 100 мл кипятка. Утром выпейте воду, съешьте фасоль.

* Купите в аптеке «Бефунгин», приготовьте по инструкции. Принимайте по 1 ст. ложке, добавляя 15-20 капель настойки календулы, за 30 минут до еды. А перед самой едой — 1-2 ст. ложки рассола квашеной капусты. Курс — 2 месяца или пока анализ крови не будет нормальным.

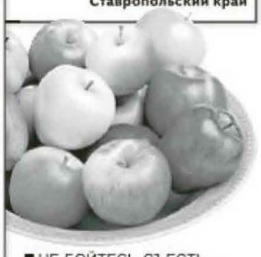
* Вечером положите в стакан кефира 2 ст. ложки геркулеса. Эту кашу съешьте утром на завтрак, добавив в кефир 1/4 чайн. ложки корицы. Можно положить яблоко (лучше с кожицей), курагу, чернослив, красную смородину. Курс — 1 месяц.

* У спелой калины выньте косточки, ягоды высушите, измельчите. Принимайте по 1/4 чайн. ложки утром и на ночь.

* Натощак ешьте салат из топинамбура: 2 мытых натертых корнеплода, подсолнечное масло, соевый соус, 1 ст. ложка сока лимона. Можно заправить листья: 2 листа на 1 стакан кипятка. Курс — 10 дней, перерыв 4 дня, затем повторите.

* Залейте 8 лавровых листиков 300 г кипятка, настаивайте 20 минут. Разделите на 4 приема и выпейте за день.

Т. А. Кутилова, Ярославль



■ НЕ БОЙТЕСЬ СЪЕСТЬ СЛАДКОЕ ЯБЛОКО ВМЕСТО КИСЛОГО. РАВНЫЕ ПО ВЕСУ КИСЛОЕ И СЛАДКОЕ ЯБЛОКО ОДИНАКОВО ПОВЫШАЮТ САХАР. АНТОНОВКА КИСЛАЯ НЕ ПОТОМУ, ЧТО В НЕЙ МЕНЬШЕ САХАРА, ЧЕМ В ДЖОНАТАНЕ, В НЕЙ ПРОСТО БОЛЬШЕ КИСЛОТЫ.

■ ПОПРОБУЙТЕ ЗАМЕНИТЬ ВЫПЕЧКУ ФРУКТАМИ. ХОРОШО СОЧЕТАЮТСЯ С КОФЕ И ЧАЕМ КУСОЧКИ БАНАНОВ, КИВИ, ИЗЮМ И УРЮК. А ПЕЧЕНЮШКИ — С ГЛАЗ ДОЛОЙ!

На десерт

СУХОЕ ОВСЯНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

Разотрите 2 сырых яйца с 1 стаканом ксилита (или 1/3 стакана фруктового сахара) и 100 г сливочного масла. Добавьте 2 стакана овсяных хлопьев «Геркулес», ванилин и щепотку соли, все хорошо перемешайте. Выпекайте на противне, застеленном промасленной бумагой, в духовке при умеренной температуре 15-20 минут. Разрежьте на куски теплым.

КОРЖИКИ К ЧАЮ

Хорошо взбейте 5 белков с 5 ст. ложками ксилита, добавьте 5 ст. ложек муки и ванилин. Замесите тесто, раскатайте и вырежьте стаканом коржики. Выложите их на лист, смазанный сливочным маслом и посыпанный мукой. Выпекайте при умеренной температуре 10-15 минут.

ТОРТ ШОКОЛАДНЫЙ

Взбейте 5 белков с 1/2 стакана ксилита, добавьте по одному 5 желтков, ванилин, 50 молотых орехов, 1 ст. ложку муки. Смешайте, выложите на противень, застеленный промасленной бумагой. Выпекайте при умеренной температуре.

Крем. Смешайте и разотрите 200 г сливочного масла, 2 желтка, 2 ст. ложки какао, ванилин с 1/2 стакана ксилита. Полученным кремом смажьте торт.

Овощи, злаки и травы

Вы можете поддержать свой организм с помощью овощей, злаков и трав. Сахапонижающие свойства растений были хорошо известны древним медикам. Таких растений много.

* Нормализуют глюкозу крови репчатый лук и чеснок, петрушка и шпинат, салат и сельдерей, укроп и ревень, овес и гречиха. И не только нормализуют сахар, но и защищают от инфекций и простуд, способствуют выведению солей, служат источником витаминов и минеральных веществ. Поэтому их рекомендуют всем диабетикам, независимо от типа и тяжести болезни.

* Обладают сахапонижающим эффектом крапива, одуванчик, зверобой, листья черники и брусники, галега лекарственная, горец птичий, льняное семя, боярышник, мята перечная, грецкий орех, лавр, топинамбур. На Руси привыкли лечить брусничным листом, овсом и крапивой, в Греции — листьями лавра и ореха, на Кавказе — плодами граната и листьями шелковицы, а в Южной Америке — топинамбуром.

Все эти целебные травы и листья оказывают эффект при диабете II типа, но при инсулинозависимой форме от них толку нет. У таких больных своего инсулина нет и его надо вводить извне. Употреблять нужно в виде сборов сушеных трав и листьев, просто заливая их кипятком. Несколько сборов трав.

* Смесь из сушеных листьев черники, крапивы и одуванчика (в равных долях) заливают кипятком (1,5-2 стакана воды на 75-100 г смеси), кипятят, настаивают, процеживают. Принимают по 2 ст. ложки перед едой 3 раза в день.

* Смесь из листьев брусники, лекарственного одуванчика, цикория, крапивы и хвоща (в равных долях) готовят так же, как в предыдущем случае. Пьют по 1/2 стакана перед едой 3 раза в день.

* Смесь из листьев черники и шелковицы и трав галеги и горца птичьего (в равных долях) готовят так же, как в предыдущих случаях. Пьют по 1/3 стакана перед едой 3 раза в день.

* Заливают 20 г корня девясила 1,5 стакана кипятка, кипятят 20 минут, настаивают 2 часа, процеживают. Принимают по 2 ст. ложки 3 раза в день.

* Листья грецкого ореха и черники, створки фасоли, корни лопуха или цветы бузины (берут в равных долях). Готовят и пьют так же, как и смесь №2.

* Льняное семя, листья черники, овсяная сечка и створки фасоли. Готовят и пьют так же, как смесь №2.

Подобных рецептов существует много. Советуем не заниматься самодеятельностью, а покупать целебные смеси в аптеке. При сборе трав необходим изрядный опыт.

Полезны всем диабетикам печеночные и почечные травы и лекарственные чаи, повышающие общий тонус организма и благотворно влияющие на печень, почки и сердце. Например, цветы василька (настой применяется при почечных и сердечных отеках), корень одуванчика (желчегонное средство), почечный чай, а также сушеные плоды красной и черноплодной рябины, черной смородины и шиповника, содержащие много витаминов.

Не верьте врачам с загадочными дипломами, которые отменяют таблетки и инсулин, обещают излечить от диабета с помощью ванны и кормят сырой поджелудочной железой животных. Пусть творимый ими обман падет на их же головы.

Огуречный бальзам от диабета

2 кг старых, перезревших огурцов-толстяков перекрутите на мясорубке вместе с кожурой и семенами, сложите в 3-литровую банку. Туда же влейте 0,5 л хорошего коньяка или бальзама. Накройте банку трехслойной марлей под резиночку и поставьте на солнечный подоконник на 10 дней. Регулярно помешивайте деревянной лопаткой. Через 10 дней процедите и храните в холодильнике в темно-коричневых бутылках. Пейте ежедневно по 30-50 мл (в зависимости от веса) утром натощак за полчаса до еды.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Прошу помощи

Кто приютит?

Всю жизнь живем в Сибири, в итоге я заработала холодовую аллергию. Мне 50 лет, вдова, верующая, православная, учитель. Живу с дочерью, ей 21 год. Мы честные и порядочные люди, в нашей семье никогда не было дурных привычек — пьянства, курения. По рекомендации врачей нужно сменить климат, желательно переехать на Черноморское побережье. Жилье купить не в состоянии. Может, есть одинокий человек, которому нужна помощь по хозяйству и уход?

Нина Васильевна Кузнецова, ул. Горького, 46, Бийск, Алтайский край, 659301

***

Мне 64 года. Сын умер, и невестка поселила меня в чужое неотапливаемое помещение. Может, есть у кого-нибудь в Ставрополе или Ставропольском крае ненужное небольшое жилье? Или надо присмотреть за ним? Я добрая, отзывчивая, непьющая, честная, чистоплотная.

Для Людмилы Ивановны Лякишевой, ул. Чапаева, 7, кв. 56, Ставрополь, 355016

***

В семье сложилась тяжелая обстановка. Никакого взаимопонимания с отцом, к тому же он любит выпить. Живет со мной, а в его квартире — квартиранты. Он инвалид, ходит на костылях. Может, меня кто-то возьмет временно, на месяц? Но далеко ехать нет денег, мне бы в Алтайском крае. Ноги болят от варикоза. Работаю на заводе, мою пол, 2 года назад стала трудиться в двух местах. Очень хочется отдохнуть, убежать или улететь от всех житейских проблем. Люди добрые, помогите мне ради всего святого! Устала терпеть. Спаси вас Господь!

P. S. Оставить отца одного можно. Сам готовил еду, когда я в больнице лежала. Правда, пил до упада.

Алиса Гуговна Триппель, д/в, п/п 0104 606250, Барнаул, 656922

***

Врачи советуют нам поменять северный климат на южный, среднюю полосу. Жена — инвалид II группы. Мы хотели бы переехать в Пензенскую область, в поселок, где есть больница. А может, там нужны работники? Я механизатор со стажем, бульдозерист-тракторист 6 разряда, слесарь-сантехник 4 разряда, каменщик. Сразу купить жилье не на что — у жены маленькая пенсия, она не работает. Но если меня возьмут на работу, мы постепенно рассчитаемся. Нам 41 и 48 лет, без детей. Может, какой-то добрый человек напишет нам и что-то предложит? Очень на это надеемся!

Сергей Михайлович Николаев, пр-т Ленинградский, 9, кв. 5, Оленегорск, Мурманская обл., 184530

***

Мне 56 лет, два взрослых сына. У ребят есть строительные навыки, у одного диплом сварщика. Может, у кого есть нормальный флигель в Волгограде или близлежащих районах? А может, за кем-то нужен уход с проживанием и последующим выкупом? Мы люди добрые, не обидим, в жизни много настрадались. Приехали в Россию издалека, хочется иметь свое жилье.

Т. А. Сергеева, ул. Ковалева, 9, Фролово, Волгоградская обл., 403538

***

Мне 49 лет, без вредных привычек, аккуратная и трудолюбивая. Работала инженером в экономическом отделе. По семейным обстоятельствам осталась без прописки, жилья, работы и денег. Может, кто-нибудь меня приютит?

Полина Сергеевна Галенко, д/в, Бийск, Алтайский край, 659315

ВНУК СТОИТ ТОЛЬКО НА НОСОЧКАХ

Моему маленькому внуку 7 месяцев. У нас такое горе! Он уже хочет ходить, но на ножки полностью не встает, только на носочки. Люди добрые, посоветуйте, что делать? У кого было подобное? Напишите, помогите Христа ради! Живу в постоянном напряжении, а вдруг это не пройдет?! Это мой самый любимый и дорогой мальчик. Я должна ему помочь. Очень прошу, откликнитесь! Жду ваших писем.

В. М. Смирнова, Челябинск

Я ПСИХОЛОГИЧЕСКИ НЕ ГОТОВ ЕСТЬ ВСЁ ПАРЕНОЕ...

Мне 50 лет. Недавно удалили желчный пузырь, были камни, воспаление. Болезнь мучила почти 20 лет, лежал в больнице, пил отвары трав, в том числе приготовленные по рецептам читателей «Айболита». Но, видимо, болезнь была запущена, приступы повторялись. Кто переболел холециститом, тот отлично меня поймет. Поэтому и решился на операцию, которая прошла успешно. Врачи — молодцы: и лекарства, и диету подобрали. Но я психологически не готов есть все пареное и вареное. То, что это необходимо для меня, прекрасно понимаю. Может, кто из читателей «Айболита» посоветует свои рецепты блюд? Чтобы и вкусно было, и не вредно.

Александр Анатольевич Макаров, Каспийск, Дагестан

КАТАРАКТА НА ОБОИХ ГЛАЗАХ

Мне 57 лет. Недавно проходила медицинскую комиссию, на обоих глазах определили катаракту. Врач не объяснила: это начало болезни или уже запущено? Сказала, что не нужно принимать близко к сердцу, выписала глазные капли «Тауфон» — и все. Обращаюсь к тем, кому поставлен такой же диагноз. Напишите подробнее, как у вас развивается катаракта. С каких симптомов она у вас началась? Можно ли избавиться совсем от нее только лекарствами или приморками из травяных настоев? Какие пьете витамины и делаете упражнения для глаз? Дает ли все это какой-то положительный результат или надо ждать, когда совсем ослепнешь, и делать операцию? Зрение минус 1 на обоих глазах, а для чтения надеваю очки, боковым зрением тоже не вижу. Всем заранее большое спасибо. Живите долго, будьте здоровы и счастливы!

Людмила, Красноярский край

ВРАЧ СКАЗАЛ, ЧТО НУЖНО УДАЛЯТЬ...

Люди добрые, отзовитесь! Кому удалили желчный пузырь? Анализы показали много мелких, подвижных камней в желчном пузыре. Врач сказал, что нужно удалять пузырь. Что делать, не знаю. Боюсь последствий, да и вообще самой операции. Все-таки возраст уже, шестой десяток разменяла.

Нина Алексеевна Хмара, Астрахань

ГОЛОВА ТО ПУСТАЯ, ТО БОЛИТ...

Мне 38 лет. Вот уже год мучаюсь головой. Лежал в больницах, принимал разные лекарства — нейролептики и антидепрессанты. Изменений нет, только чувствую себя хуже. Проблема сходить на улицу, даже лишний раз на балкон выйти. Голова то пустая, то болит. Не нахожу себе места: с утра до вечера хожу по квартире, выглядываю в окно. Врачи ставят диагноз рекуррентное депрессивное расстройство, эпизод тяжелой степени без психотических симптомов. Кто болел или встречался с этой болезнью?

Андрей, Кемерово

У ДОЧКИ АДЕНОИДЫ И ГОРЛО КРАСНОЕ...

Дочке 4 года, у нее аденоиды II степени. В детский сад не ходит и все равно болеет каждый месяц. Горло постоянно красное, часто болеет с осложнениями — то отит, то бронхит. Пробовала лечить ее по народным рецептам, но результата нет. Кто смог справиться с аденоидами у детей? Читала письмо Лилии Дмитриевой, которую врач научил, как закаливать и кормить ребенка. Лилия, жду письма от вас. Напишите подробно, как помогли своему сыну Антону. Научите, как поднять иммунитет.

Светлана Садыкова, Саратов

РЕБЁНОК НЕ ХОДИТ, А ПРЫГАЕТ НА КОЛЕНЯХ...

Я одна воспитываю сына-инвалида, диагноз детский церебральный паралич. Ребенку 11 лет, он не ходит, а только прыгает на коленках, сам есть не может. Очень страшно на это смотреть. А годы идут, на руках носить уже нет сил. Нужна операция, нам таких денег никогда не накопить на нее. Понимаю, что никто не может прислать денег, но, может, хоть кто-то письмо напишет? Ведь я совсем одна.

Я. В. Трофимова, ул. Бардина, 20, кв. 63, Новокузнецк, Кемеровская обл., 654041

КТО ИЗБАВИЛСЯ ОТ ЗОБА БЕЗ ОПЕРАЦИИ?

Люди добрые, вся надежда только на вас. Моему сыну 37 лет, он очень похудел. Врачи определили токсический зоб III степени, предлагают операцию. На операцию мы всегда успеем. Кто вылечился народными средствами без операции? Прошу откликнуться. Нужна трава дурнишника и зюзника. Кто сможет, вышлите, пожалуйста. Я их у себя не найду. Все оплачу. Дай Бог всем людям, кто помогает друг другу, здоровья, семейного благополучия!

Любовь Алексеевна Сивкова, ул. Партизанская, 1, кв. 46, Энгельс, Саратовская обл., 413105

У МАЛЫШКИ ЭПИЛЕПСИЯ. КАК ПОМОЧЬ КРОХЕ?

Внучке 5 месяцев, она заболела в 3 месяца. Сейчас ставят диагноз эпилепсия, подбирают лекарства, но улучшений пока нет. Люди добрые, кто сталкивался с этим заболеванием? Чем помочь крохе? Тяжело смотреть на это. Любой ваш совет будет для нас ценен. Если есть какое-то лечение народными средствами, напишите. И какие дозировки трав нужны для такого возраста?

Л. Н. Денисова, Татарск, Новосибирская обл.

КОМУ ПОСТАВИЛИ ДИАГНОЗ ВОРОНКООБРАЗНАЯ ГРУДЬ?

Уже шестой год, как я подписываюсь на «Айболит». Черпаю из него много полезной информации, но о такой болезни, как воронкообразная грудь, не читала. А хотелось бы узнать подробности. Мой двухлетний внучок страдает этим заболеванием, дочь постоянно водит его на массаж. Врачи рекомендуют море, солнце, песок. Так что дочка с внуком постоянно пропадают на море. Какие еще процедуры полезны при воронкообразной груди? Мы обеспокоены, что мальчик останется таким, хотя врачи даже инвалидность не дали...

Шахрузат Абдурахманова, Махачкала, Дагестан

БРОСИЛ КУРИТЬ — ТЕПЕРЬ СЛЮНИ УСТАЮ СПЛЁВЫВАТЬ...

Три года назад бросил курить, появилось обильное слюноотделение по утрам. Не могу чистить зубы, сразу начинает тошнить. Стал набирать вес. Мне 38 лет. Сейчас вес 90 кг, а пока курил, весил 75. Теперь слюни устаю сплевывать, а когда глотаю, их появляется еще больше и тошнота с рвотой. Приступ сбиваю или конфетой, или стаканом кефира, вода только отрыжку вызывает. Что посоветуете?

Денис

РАЗНОЕ

Прошло уже 1,5 года после смерти мужа, а боль такая же острая и невыносимая, как и в день смерти. Вместе прожили 48 лет, трое детей, три внука, внучка и правнук. А както ничего не радует, не интересует. Разумом понимаю, а сердце и душа не могут смириться. Сейчас бы пожить, ведь вся жизнь прошла в беготне и работе. А жизнь заканчивается... Было бы здоровье, может, работать пошла бы. Тогда было бы не так тоскливо... Может, кто пришлет мне письмо?

Маргарита Эвальдовна Мозер, ул. Мира, 54, кв. 7, х. Бабиче-Кореновский, Кореновский р-н, Краснодарский край, 353162

***

Мне сейчас морально и материально очень тяжело и одиноко. Хочу переписываться с диабетиками, болею диабетом с 1983 года.

SOS

Час с дедом выгоняет из квартиры наш родной сын...

Ей 25 лет. Не дает спокойно дожить те годы, что отвел Бог. Днем еще можно жить, а как только наступает вечер, так нас начинает трясти, как осиновые листочки. Все, что мы нажили, сын разбил вдребезги, даже стенку и кровати. Больше сил нет терпеть его выходки, вырастили на свою голову. Он работает, но копейки не дает. А кушать ему подавай что получше. Если где загуляет, может поднять в 2 часа ночи и начинает издеваться над нами. Отправить в тюрьму вроде бы жалко: ну отсидит, будет еще хуже. Он не простит нам такого. Нам бы с дедом куда-нибудь уехать. Может, кто приютит нас? Отправила много писем с этой просьбой в «Айболит», но никто даже не ответил. Пишут: нужна бабушка-сиделка. А куда же деда деть? Он у меня уже старенький, 75 лет. Я еще ничего, могу и в огороде возиться, опыт есть, и дома по хозяйству. Нескандальная, терпеливая. Господи, хоть бы кто-то услышал меня! Жизнь не мила. Люди добрые, услышьте крик моей души! Большая надежда на вас!

Валентина Ивановна Ткачева, ул. Строителей, 4, кв. 47, пос. Солнечнодольск, Изобильненский р-н, Ставропольский край, 356126

SOS

Помогите собрать деньги на операцию! Если останусь жив, буду молиться за вас

В 2009 году у меня обнаружили рак гортани. Взял направление в местном онкодиспансере и поехал в Волгоград. Сделали операцию, в трахею вставили трубку. Через две недели прошел лучевую терапию. Теперь мне предлагают удалить гортань, а это значит стать немым и питаться через трубки. Обещают таким образом продлить жизнь от 3 до 6-7 месяцев. Мне 60 лет, у меня нормальное физическое состояние, умирать не хочу. А в Самаре в таких случаях делают точечную операцию — вводят химический раствор прямо в опухоль, минуя остальные органы, и гарантируют продолжение нормальной жизни. Я попросил соседку связаться с помощью компьютера с самарским онкодиспансером и узнать стоимость такой операции. Ей назвали такую сумму, что онемел от ужаса — 400 тысяч рублей! Местная администрация в помощи мне отказала.

Люди, очень хочется пожить! Помогите собрать деньги на операцию! Если останусь жив, буду молиться за вас. Пишу расчетный счет, на который я получаю пенсию: счет №42306.810.9.1110.2335633 Урюпинское отделение Сбербанка 4012/40120.

Владимир Георгиевич Ломтев, Урюпинск, Волгоградская обл.

Может, кто из читателей «Айболита» поддержит меня и напишет? Отвечу всем. Желаю всем здоровья и благополучия!

Марина Алексеевна Терешкина, Кемерово

ИЩУ ЧЕЛОВЕКА

Помогите найти очень близкого человека, Николая Петровича Силина, 1939 года рождения, уроженца ст. Новопавловской, Петровско-Забайкальского р-на, Забайкальского края.

Василий Александрович Пастарнаков, ул. Б. Мира, 8, кв. 62, Невинномысск, Ставропольский край, 357108

ИЩУ МЕСТО ЗАХОРОНЕНИЯ

Ищу место захоронения Ахполата Мусаевича Рубаева, погибшего в годы Великой Отечественной войны. Может, кто воевал с ним и отзовется? Его забрали в армию в 1941 году, а в 1943-м сообщили, что он пропал без вести. Хоть бы какую-то весточку получить.

Раиса Апполаевна Рубаева-Медоева, ул. Бакинская, 2, Владикавказ, РСО-Алания, 362025

ИЩУ ЦЕРКОВЬ

Люди добрые, подскажите, где находится лютеранская церковь в Ставрополе или Невинномысске? А также ищу немецкую общину Wiedergeburd — «Возрождение». Прошу, откликнитесь!

Эльза Янева, Ставропольский край, тел. 8-961-440-81-86

***

Нужна трава многоколосник морщинистый (лофант). Не могу ее найти, а она очень нужна для лечения гепатита В. Очень надеюсь на вашу отзывчивость.

П. А. Нуродинова, ул. Карьерная, 38, Махачкала, Дагестан, 367009

***

Люди добрые, очень нужны корни азарума (копытень европейский). Кто может выслать наложенным платежом? Расходы оплачу в пределах разумного. Помогите ради бога!

Н. Н. Хорошкова, ул. 7-е Ноября, 54, кв. 55, Мичуринск, Тамбовская обл., 393765

К читателям

ЕСЛИ ВАМ ПОМОГЛО ИЗЛЕЧИТЬСЯ ИЛИ ОБЛЕГЧИТЬ СТРАДАНИЯ КАКОЕ-НИБУДЬ СРЕДСТВО, РЕКОМЕНДОВАННОЕ ЧИТАТЕЛЯМИ «АЙБОЛИТА», НЕ СТЕСНЯЙТЕСЬ СКАЗАТЬ СПАСИБО, ПРИСЛАВ В ИХ АДРЕС СЛОВА БЛАГОДАРНОСТИ. ЭТО, КСТАТИ, ПОМОЖЕТ И ДРУГИМ ЛЮДЯМ, СТРАДАЮЩИМ ТАКИМ ЖЕ НЕДУГОМ, КАК И ВЫ, СОРИЕНТИРОВАТЬСЯ В ВЫБОРЕ СПОСОБА ЛЕЧЕНИЯ.

Спешим помочь

КАК Я СПАСАЮСЬ ОТ ОСТЕОХОНДРОЗА

Для Ивана Ивановича Плеханова из с. Нижний Бурлук, Казахстан, автора письма «Чувствую только пятку, она живая», сильные боли в ноге от ягодицы до пальцев ног («Айболит» №14 за 2010 г.).

Пишу, как я спасаюсь от болей при остеохондрозе, он у меня уже лет 20. Купите в аптеке сосновое эфирное масло, наберите в ванну теплой воды 37-38°С, добавьте 20 капель масла в 3 столовые ложки меда, размешайте и вылейте в ванну. Парьтесь 20 минут, после этого не обмывайтесь, а просто промокнитесь полотенцем и тепло оденьтесь.

Ходите больше пешком и каждое утро обязательно делайте хоть несколько упражнений. Остеохондроз укладывает нас в постель, но его слушать не надо. Читатели «Айболита», будьте здоровы и счастливы!

Раиса Апполаевна Рубаева, Владикавказ, РСО-Алания

ВРАЧИ СРАЗУ ОПРЕДЕЛИЛИ: ТРОМБОЗ

Для Стеллы из Греции, у которой ноги в венозных узлах («Айболит» №19 за 2010 г.).

Я тоже страдаю варикозом. А недавно вообще приключилась неприятность. Оказалось, что у меня тромбоз вены. Это случилось по двум причинам. Во-первых, плохая наследственность: отец этим страдает, а во-вторых, поездка на самолете. После перелета начала болеть нога. Терпела две недели, потом пошла в поликлинику. Сдала кровь на анализы и стала ждать результатов. А боль началась адская. Обезболивающие лекарства не помогали, нога распухла. Самостоятельно ходить почти не могла. Повезли в госпиталь, там сразу определили: тромбоз. Сейчас прохожу 6-месячное лечение. В течение 10 дней делали уколы в живот, в состав их входил гепарин. Опухоль на ноге сошла сразу. Боль, конечно, сохранялась долго. Хочу продолжить лечение гепариновой мазью. Отцу лечили тромбоз и варикоз. У него даже вены попрятались так, что вообще незаметны.

Мой совет тем, у кого проблемы с венами: при перелете надевайте специальные гольфы, их можно купить в любой аптеке. А также не сидите в самолете в одном положении, больше двигайтесь. И еще старайтесь никогда не скрещивать ноги — это тоже ведет к тромбозу. Я пытаюсь с этим бороться, но привычка — постоянно ловлю себя на том, что кладу одну ногу на другую.

Эльвира Петровна, Кисловодск

***

Для Стеллы из Греции («Айболит» №19 за 2010 г.).

Год назад стали появляться симптомы варикоза: отеки, тяжесть в ногах, тянущие боли к концу рабочего дня, венозные сеточки. Принимала контрастный душ, мази втирала — ничего не помогало. А недавно стала ходить каждый день в бассейн. Пропали и боли, и отеки, и все, что так мучило мои ноги.

Г. В. Калинина, Томск

МЯКИШ КАТАЙТЕ ПО НАРЫВУ

Для Н. И. Апанович из Волгодонска, Ростовской обл., автора письма «Нарыв чуть затянется — и снова свищ», у сына под мышкой 2 года нарыв («Айболит» №18 за 2010 г.).

От «сучьего вымени» возьмите мякиш черного хлеба, сделайте из него небольшие шарики и покатайте их по нарыву. После чего отдайте собаке (суке, но не кобелю — это очень важно!). А можно подержать над дымом от углей сгоревших деревянных плашек — тоже помогает.

А. И. Борисенко, Балашов, Саратовская обл.

ГОРЛЫШКО БУТЫЛКИ ПРИЛОЖИТЕ К СВИЩУ

Для Н. И. Апанович из Волгодонска, Ростовской обл. («Айболит» №18 за 2010 г.).

Давно собирался поделиться способом избавления от фурункулов, нарывов и «сучьего вымени». В момент созревания нарыва возьмите бутылку с широким горлом из-под кефира или кетчупа, поместите в кипяток, воду вылейте и горлышком приложите к свищу. Бутылка остывает, за счет этого гной вытягивается из ранки. Держите бутылку, пока она не остынет. Часто одного сеанса бывает достаточно.

А. П. Кочкарев, Пятигорск, Ставропольский край

НАЙДИТЕ БАБУШКУ...

Для Н. И. Апанович из Волгодонска, Ростовской обл. («Айболит» №18 за 2010 г.).

Во-первых, ежедневно делайте йодную сетку. Во-вторых, прикладывайте медовую лепешку — небольшое количество меда (все равно какого) на ладони обваляйте (не перемешивайте, а именно обваляйте) в муке, положите на марлевый тампон и привяжите к нарыву. И обязательно найдите бабушку, которая сможет вас отчитать заговорами. Что бы ни говорили медики, а это заболевание появляется от сглаза.

Виктория М., Рязань

КОЖА НА РУКАХ И У МЕНЯ ТРЕСКАЛАСЬ

Для Венеры Гунашовой из с. Гоцатла, Дагестан, автора письма «После стирки кожа лопается», аллергия на стиральный порошок («Айболит» №19 за 2010 г.).

Мне 75 лет, я три года так же мучилась. Кожа на руках даже после умывания трескалась. А в нынешнем году летом моя коллега по работе предложила полечиться 5%-ным декспантенолом для наружного применения. Он может применяться для залечивания ссадин, солнечных ожогов, любых трещин, даже на сосках у кормящих матерей. Крем наносят тонким слоем на сухую кожу 1-2 раза в день. Я на второй день почувствовала улучшение и до сих пор иногда после стирки смазываю руки. Очень благодарна своей коллеге Екатерине Васильевне Рыбаковой, которая работает сейчас в аптеке главным бухгалтером. Желаю выздоровления!

Р. S. Если не найдете этот крем в Махачкале, могу выслать.

Валентина Васильевна Орлова, ул. Ипподромная, 24, Петровск, Саратовская обл., 412540

САМОЕ ПЕРВОЕ СРЕДСТВО ПРИ ГИДРОЦЕФАЛИИ — ПИЯВКИ

Для Долаевой из Черкесска, КЧР, у ее дочери постоянные головные боли, гидроцефалия («Айболит» №18 за 2010 г.).

У меня тоже гидроцефалия, и я знаю, что это такое. Самое первое средство — пиявки. Ставьте их 2 раза в год, весной и осенью, когда обостряется болезнь. Уверяю вас, это не страшно — как комар укусит. Надо пройти по 10 процедур и весной, и осенью. Каждая процедура — это 4-6 пиявок. Зато почувствуете облегчение. Эффект от такого лечения длится несколько месяцев. Я могу о пиявках долго рассказывать.

Второе: если дома начинается сильная головная боль, беру камфорный спирт, наливаю 1 чайн. ложку в чашку и заливаю примерно 1/4 стакана кипятка. Заранее готовлю ситцевый платок, сворачиваю его в несколько раз, чтобы можно было обвязать лобную часть головы. Платок смачиваю в растворе спирта с водой, отжимаю, сначала натираю виски, нюхаю с полминуты, потом горячим платком обвязываю лоб и ложусь. Боль утихает. Вот что знаю, тем и поделилась. Дай Бог вам здоровья!

Галина Ивановна Загитова, Зеленогорск, Красноярский край

ЗУД БУДЕТ СТРАШНЫЙ, НО НЕДОЛГО

Для Николая Герасимовича Урусова из Таштагола, Кемеровской обл., автора письма «Зуд изводит, засыпаю на несколько часов только со снотворным...», врачи не могут установить причину («Айболит» №15 за 2010 г.).

Николай Герасимович, попробуйте вот такой рецепт, мне он помог. Налейте 1-1,5 ст. ложки уксусной эссенции в стакан 6%-ного уксуса, смешайте и смачивайте зудящие места. Зуд будет страшный, но недолго, примерно 20-25 минут, потом стихнет. Смазывайте 1 раз в день, вечером, в течение 3 дней. Я, когда смачивала, то бегала от зуда голой по комнатам. Не бойтесь, ничего страшного не произойдет, кожу не сожжете за 3 раза. На четвертый день пропустите через мясорубку изюм киш-миш и этой массой также смазывайте зудящие места на ночь в течение 3-4 дней. После этого сделайте перерыв 1 день, только потом купайтесь. Пока будете лечиться, купаться нельзя. Курс лечения при необходимости можно повторить. Но я думаю, 1 раза вам хватит. Мне, по крайней мере, хватило 7 дней лечения. Если что непонятно, пишите, только вкладывайте конверт с обратным адресом. Дай Бог вам здоровья!

Любовь Степановна Синицкая, 5-я Линия, 52, пос. Горячеводский, Пятигорск, Ставропольский край, 357560

СТАФИЛОКОКК МОЯ ДОЧКА ПОДЦЕПИЛА В РЕЧКЕ

Для Н. В. Шубиной из с. Курсавки, Ставропольского края, автора письма «При рождении занесли стафилококк», внук постоянно болеет, врач посоветовал повышать иммунитет («Айболит» №20 за 2010 г.).

У моей младшей дочери тоже был фурункулез. Стафилококковую инфекцию она подцепила в речке летом, когда купалась, ей тогда было 20 лет. Сейчас вообще опасно купаться в речках, можно и менингококковую инфекцию поймать, и еще много чего, так как вода загрязнена и никто ни за что не несет ответственности. И начались большие проблемы: чирьи вскакивали под мышками чередой, один за другим. Как только один нарвет, направляют к хирургу, а он только режет. Пока ходит на перевязки, рядом зреет другой чирей. И лишь после третьей операции один хирург сказал: «Вам надо идти к иммунологу». Дочка сдала анализы, мы на них истратили кучу денег, и вот назначили такое лечение. Нужно купить в аптеке пивные дрожжи и пить их, как написано в аннотации. Еще принимать таблетки, содержащие цинк. Их дочка пила совсем немного, зачем лишний раз травить печень. Самым главным в лечении является «Полиоксидоний» — препарат для повышения иммунитета, который активизирует защитные силы организма на борьбу с инфекцией.

Желаю вашему малышу скорого выздоровления!

Вера Геннадьевна Кучина, ул. Г. Исакова, 238, кв. 34, Барнаул, 656055

Купите в аптеке люголь и смазывайте миндалины

Для А. В. Медянцева из Саратова, которого уже 4 года мучает тонзиллит («Айболит» №20 за 2010 г.).

Купите в аптеке люголь — состав из йода с глицерином, намотайте на большой пинцет вату, смочите в растворе люголя. При этом язык высуньте как можно дальше вперед и смазывайте миндалины. Слюну после этой процедуры сплевывать нельзя, а наоборот, надо проглотить. Делайте эту процедуру утром и на ночь. Если в горле першит, то полезно подольше подержать во рту кусочек сливочного масла, а затем проглотить слюну. И через 2-3 дня горло перестанет сильно болеть, проверено на себе. И еще: нельзя есть острую пищу. Перец и чеснок могут сильно обжечь слизистую оболочку горла, и все лечение окажется напрасным. Желаю всем здоровья и счастья, а вам скорого выздоровления!

Татьяна Петровна Педанова, Гудермес, Чеченская Республика

Спасибо!

ЖИЗНЬ НАЛАИВАЕТСЯ. ВСЕМ ЗЕМНОЙ ПОКЛОН!

В «Айболите» №17 за 2010 год было опубликовано мое письмо «Замуж я не хочу, обожглась. А вот работать — другое дело», я предлагала помощь одинокому человеку в обмен на свое проживание в его доме. Хочу поблагодарить всех, кто протянул мне руку помощи и позвал к себе. Сейчас досматриваю дедушку, ему 86 лет. Я нужна ему как помощница. Он мне дал кров и зарплату. Жизнь налаживается. Спасибо и земной поклон! Лично ответить не могу всем, поэтому благодарю через газету «Айболит».

Р. S. Когда-то в молодости я писала стихи. И вот какие строки пришли на ум.

Когда нам счастье не дано,
Винить за то судьбу не надо!
Известно мнение одно,
Что счастье —
Божья нам награда!
На том суде я не была,
По-видимому, опоздала.
И вот живу я как во сне
И все удачу ожидаю!
И плакать хочется назврыд,
А сердце тихо так стучит,
И разум четко говорит,
Что надо верить, надо жить!
И разум скажет: «Хорошо!»,
И сердце громко застучит,
И кровь по жилам побежит,
А это значит, мы живем,
И людям — мой земной поклон!

Вот такие мои мысли. Спасибо, читатели «Айболита», за то, что вы есть!

Валентина Ставицкая, с. Александровское, Ставропольский край

К читателям

ОГРОМНОЕ СПАСИБО ВСЕМ, КТО НЕРАВНОДУШЕН К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ. НЕТ ЦЕНЫ ВАШИМ ПИСЬМАМ В РЕДАКЦИЮ. ВАШИ СОВЕТЫ, ОСОБЕННО РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, ДАЮТ НАДЕЖДУ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТЧАЯВШИМСЯ И ПОБУЖДАЮТ БОРОТЬСЯ ЗА ЖИЗНЬ. ПУСТЬ ГОСПОДЬ БУДЕТ МИЛОСТИВ К ВАМ, ДАСТ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАШИМ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ!

Приютим

Могу приютить женщину пенсионного возраста из Ростовской области, которую гонят и унижают родственники.

Л. Н. Плютина, ул. Бурятская, 15, Шахты, Ростовская обл., 346537

***

Приглашаю к себе женщину до 60 лет, непьющую, несудимую, умеющую вести домашнее хозяйство. Жилье, питание бесплатное.

Нино Ивановна Вардосанидзе, ул. Фурманова, 12, кв. 9, Моздок, РСО-Алания, 363760

***

Мне 55 лет, добрая. Могу принять в свой дом русского, православного, порядочного мужчину из России, можно с ребенком.

Любовь, Краснодар, тт. 8-918-318-14-73, 8-960-475-08-58

***

Нашей семье нужна помощь женщины-медика пенсионного возраста. Мы живем в одном из сел Тамбовской области, больница далеко. Может, есть медицинский работник, который нуждается в жилье? У нас для нее есть отдельное место проживания. Гарантируем добрые человеческие отношения. Главное, чтобы эта женщина была доброй, искренней и не боялась сельской жизни, так как все удобства во дворе. Помогите! Помощь нужна срочно! Все подробности по телефону.

Владимир Журавлев, Тамбовская обл., тт. 8-915-662-48-96, 8-910-759-08-94

***

Сообщаю, что с помощью «Айболита» я нашел свою половинку. Моя любимая женщина из Ульяновска, и мне необходимо переехать в этот город. Свою квартиру продавать не рискую, а предлагаю добропорядочной, честной бабушке жить в ней. Главное, чтобы содержала ее в надлежащем виде. Надеюсь, что откликнется одна из читательниц «Айболита» и ускорит мой переезд на новое место жительства. Квартира двухкомнатная, есть свет, газ, вода, мебель, посуда и небольшой участок земли.

Анатолий Владимирович Чугунов, ул. Гагарина, 11/1, пос. Новоспицевский, Грачевский р-н, Ставропольский край, 356255

***

Приютим одинокую женщину, которой негде жить.

Роман, Осетия, т. 8-988-807-64-29

***

Я инвалид по зрению. Ищу одинокую женщину без вредных привычек до 60 лет, согласную на переезд в сельскую местность. Мы с мужем непьющие, правда, муж курит. Обращаюсь к погорельцам: может, среди вас есть желающие? У нас есть приусадебное хозяйство. И еще нужна сиделка. Одно условие: из мест лишения свободы не беспокоить.

Н. А. Терехова, ул. Октябрьская, 92, с. Бондарево, Бейский р-н, Республика Хакасия, 655784

***

Может, кому-то требуется жилье? У меня есть домик в селе, в Курганской области, 70 км от Челябинска. Предлагаю жить там порядочной семье. Домик бревенчатый, однокомнатный, с русской печью и газом. Есть участок 17 соток, плодородный, рядом лес, сразу за огородом речка. Правда, домик требует ремонта, но общими усилиями мы могли бы с этим справиться. Если в семье есть мужчины, то к весне можно завести кур и кроликов. Пишите, если есть вопросы.

Галина Михайловна, проспект Комсомольский, 84, кв. 217, Челябинск, 454017

На приёме у гинеколога

НАДО ЛИ ЛЕЧИТЬ МОЛОЧНИЦУ МУЖЧИНАМ?

У меня была молочница, и я лечилась от нее, а мой муж нет. Поинтересовалась у врача, какими препаратами эта болезнь лечится у мужчин, от ответила, что они как бы самоизлечиваются в процессе мочеиспускания. Так ли это?

Е. В. Харитонова, Хабаровск

Это не совсем так. У мужчин кандидозная инфекция, в быту чаще всего называемая молочницей, может проявляться уретритом, баланопоститом и балантитом. При этих болезнях появляются раздражение головки полового члена, боль, жжение, выделения из полости крайней плоти, неприятные ощущения при мочеиспускании. Если у вашего мужа они есть, ему нужно срочно обратиться к врачу-урологу для подбора противогрибкового лечения. При легком воспалении слизистой головки самостоятельное лечение можно начать с 3-5-минутных ванночек со слабым раствором марганца. Если эффекта после 5-6 процедур не будет, необходимо обратиться к специалисту.

КРАСОТКОЙ СТАТЬ НЕ ПОЛУЧИЛОСЬ...

Я со своим позорным первым размером мечтала о большом бюсте. И легко поверила, что введение в молочные железы полужидкого биогеля сделает грудь больше. Поначалу действительно все шло прекрасно. Обрела грудь третьего размера, я вышла замуж. А через несколько лет гель стал потихоньку расползаться: с груди вниз и под мышку. Под мышками воспалились лимфатические узлы. Что будет дальше? Я боюсь!

Марина, Москва

Вы не одна столкнулись с проблемами после введения биогеля. На самом деле этот гель — не «био», а синтетический полимер полиакриламид. Женщинам вводят по 200-300 мл (а порой и еще больше) в каждую молочную железу. Попав в мягкие ткани, этот гель вызывает воспаление и последующее рубцевание. Но часть геля выходит за пределы зоны введения. За несколько лет гелевая грудь может стечь даже в пах. Расползшийся гель очень трудно удалить полностью. А при попадании инфекции он становится питательной средой для бактерий, и начинается сильнейшее воспаление. Это может случиться сразу после введения, а может через 10 или 15 лет.

ПОСЛЕ РОДОВ СТАЛА ГИПЕРТОНИКОМ

До 30 лет у меня было пониженное давление. Но во время беременности и после родов я стала гипертоником. Почему так случилось? Как мне нормализовать давление?

И. Беленькая, Липецкая обл.

Беременность — это серьезное испытание для женского организма. В это время все органы и системы подвергаются изменениям, и зачастую организму бывает трудно с этим справляться. Именно поэтому у будущих мам часто развивается так называемая транзиторная гипертония. Она проявляется незначительным повышением давления после 20-й недели беременности и полностью исчезает через 2 недели после родов. Основным способом борьбы с этой проблемой является постельный режим. Если этого недостаточно, то врач подберет гипотензивные препараты. Обычно такая гипертония не угрожает здоровью мамы и ребенка. Однако есть другое состояние, при котором гипертония является очень грозным симптомом — это токсикоз. В этом случае повышение давления сопровождается появлением в моче белка и отеками. Такое состояние является серьезной угрозой не только здоровью, но и жизни женщины и плода, поэтому в некоторых случаях врачи прибегают к искусственным родам. После этого все симптомы токсикоза бесследно исчезают. Если же и после рождения ребенка повышенное давление остается, то требуется специальное лечение.

ИЗ-ЗА ВОЗДЕРЖАНИЯ МОЖНО ЗАБОЛЕТЬ?

Мы с мужем полгода не живем половой жизнью. Я плохо переношу это воздержание. Однако муж сильно устает на работе, поэтому я не настаиваю на близости. Но подруга напугала меня, что из-за воздержания у меня могут появиться проблемы со здоровьем. Это действительно так?

Л. Постникова, Пермь

Ваша подруга права. Однако проблемы со здоровьем могут возникнуть не только у вас, но и у вашего мужа. У него может развиться застойный простатит. А если он старше 50 лет — то и импотенция или, по крайней мере, так называемая эректильная дисфункция.

Перспектива в отношении женского здоровья тоже не совсем радостная. Известно, что женщины, которые не живут половой жизнью, чаще страдают онкологическими заболеваниями. Поэтому хотя бы раз в неделю муж должен подумать как о вашем здоровье, так и о своем собственном.

НА ШЕЙКЕ МАТКИ НАШЛИ ВИРУС ПАПИЛЛОМЫ

При обследовании шейки матки у меня обнаружили вирус папилломы человека — 16-й серотип. Слышала о прививке против онковирусов. Что это за прививка?

М. Н., Свердловская обл.

Такая вакцина называется «Гардасил». Она вырабатывает в организме человека антитела против четырех вирусов папилломы — 6, 8, 16, 18 серотипов. Вакцины от всех 16 типов вируса папилломы, вызывающих рак шейки матки, пока не придумали. «Гардасил» рекомендуется мужчинам и женщинам с 9 до 26 лет, если в организме нет вирусов или есть хотя бы один. Если у вас обнаружен только 16-й серотип, вакцинацию проводить не просто можно, а нужно. Если же у вас 16 и 18 серотипы, вакцинацию проводить бессмысленно — вы уже как бы привиты. То есть в крови есть антитела.

Запах ландыша повышает активность сперматозоидов. Так что, дорогие мужчины, если хотите завести ребенка, попросите супругу пользоваться духами «Лесной ландыш».

КЛИМАКС ПРОТЕКАЕТ ОЧЕНЬ ТЯЖЕЛО

У меня тяжело протекающий климакс спровоцировал начало гипертонической болезни. Можно хоть как-то мне помочь?

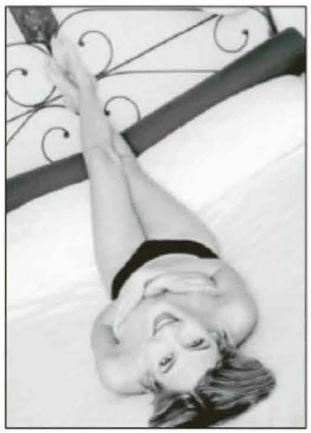
Ж., Новороссийск

Проблем с тяжело протекающим климаксом очень много и решать их самостоятельно без квалифицированной помощи нельзя, тем более состояние уже осложнилось гипертонией. Кроме лечения, которое назначит вам врач, не лишним станет и фитотерапия.

* Залейте 1 ст. ложку измельченных шишечек хмеля 1 стаканом кипятка и нагревайте на водяной бане 15 минут, охладите, процедите. Пейте по 1/4 стакана за 20 минут до еды 3 раза в день.

* Смешайте в равных частях листья мяты, цветки сердцевидной липы, плоды фенхеля обыкновенного. Заварите 2 ст. ложки смеси 2 стаканами кипятка, держите на водяной бане 15 минут, остудите, процедите и доведите общий объем настоя до 2 стаканов. Пейте по 1 стакану 2 раза в день, утром и вечером.

Ирина Колина, врач высшей категории, кандидат мед. наук



■ ПРИ КОЛЬПИТЕ РЕЖЕ ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ГЕЛЯМИ ДЛЯ ВАНН, СПРЕЯМИ ДЛЯ ИНТИМНЫХ УЧАСТКОВ ТЕЛА И ПРОТИВОЗАЧАТОЧНЫМИ ГЕЛЯМИ. ОНИ МОГУТ РАЗДРАЖАТЬ СЛИЗИСТУЮ ОБОЛОЧКУ ВЛАГАЛИЩА.

■ ЕЖЕДНЕВНО МЕНЯЙТЕ НИЖНЕЕ БЕЛЬЕ.

■ НОСИТЕ ПРОСТОРНУЮ, УДОБНУЮ ОДЕЖДУ И СТАРАЙТЕСЬ НЕ НАДЕВАТЬ НИЖНЕЕ БЕЛЬЕ ИЗ СИНТЕТИКИ.

Помогут травы

Как облегчить свою жизнь с кольпитом при помощи народных средств.

* Залейте 2 ст. ложки ромашки 1 л воды, кипятите 5-10 минут, дайте настояться, процедите. Делайте спринцевания 2-3 раза в день. Можно также лечиться сбором трав, в который входят: 20 г цветков ромашки, по 10 г коры дуба и лапчатки, по 50 г листа крапивы и спорыша. Залейте 2 ст. ложки сбора 1 л воды, прокипятите 10 минут, охладите и процедите. Используйте для спринцеваний и тампонов.

* Залейте 2 ст. ложки измельченных цветков календулы 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час, охладите и процедите. Принимайте по 1-2 ст. ложки 3 раза в день. Можно использовать и для спринцеваний.

* Залейте 20 г бессмертника 0,5 л кипятка, настаивайте 1 час, охладите 30 минут, процедите. Используйте для спринцеваний.

* Доведите до кипения 1 ст. ложку лапчатки гусиной, дайте настояться в теплом месте 2 часа, процедите. Пейте по 1/4 стакана до еды 3 раза в день. Отжатую траву можно прикладывать в виде компресса на низ живота при сильных болях.

* Наберите 20 мл разжиженного биойогурта в шприц без иглы или спринцовку и введите его во влагалище.

Пригодится

При белях для спринцеваний заварите по 20 г тысячелистника, листьев шалфея и розмарина, 40 г коры дуба 3 л кипятка. Поставьте смесь на малый огонь и держите под крышкой 5 минут. Остудите и процедите через марлю, сложенную в несколько слоев. Делайте процедуру перед сном. Курс лечения — 5-6 спринцеваний.

При отсутствии менструации залейте по 1 ст. ложке ягод и веточек можжевельника с хвоей 1 л кипятка и кипятите на малом огне 5 минут. Пейте небольшими глотками через каждые 2 часа в течение дня. При острых заболеваниях почек можжевельник применять нельзя.

При мастите приложите к больному месту кусочек чайного гриба, сверху наложите марлю, поверх — пергамент или любую бумагу. Целлофан, полиэтилен использовать нельзя, потому что к больному месту должен доходить воздух. Процедуры проводите перед сном в течение 5-7 дней.

При эрозии шейки матки и белях для спринцеваний применяйте отвар коры вяза. Заварите 20 г коры вяза 1 стаканом кипятка, держите на малом огне 30 минут, процедите и разведите пополам с водой. Курс лечения — 5-10 процедур.

При воспалении придатков заварите 2 ст. ложки травы лапчатки гусиной 2 стаканами кипятка и настаивайте 1 час. Пейте натощак и перед каждым приемом пищи по 1/2 стакана 4 раза в день. На ночь спринцуйтесь более концентрированным настоем: заварите 5 ст. ложек травы 0,5 л кипятка и настаивайте ночь в термосе. Курс — 5-10 процедур.

Женские проблемы — **Прикинь на себя**

... он и в Африке кольпит

Мне поставили диагноз кольпит. И еще врач сказал, что кольпит — он и в Африке кольпит. Выписал свечи бетадин и бифидумбактерин. Я их применяла, но пользы никакой. Передается ли эта болезнь через предметы личной гигиены? И еще хочу забеременеть, отразится ли это на ребенке? К каким последствиям может привести, если не лечиться? Можно ли за один контакт заразить полового партнера? И есть ли эффективные методы лечения этого заболевания?

Светлана, 36 лет, Республика Марий Эл

Кольпит — это воспаление слизистой оболочки влагалища. На самом деле кольпит, или, как его еще называют, вагинит, одно из распространенных женских заболеваний. Появиться оно может по разным причинам. Например, из-за нарушения правил личной гигиены. Особенно, если вы пользуетесь чужим бельем, полотенцем, мочалкой или часто сидите в общественных банях на какой-либо поверхности без подстилки. Другими причинами могут быть случайные половые связи без использования презерватива, травмы, связанные с введением во влагалище посторонних предметов, попадание во влагалище инородных тел, аборты. Кольпитом можно заболеть в результате злоупотребления антибиотиками или химическими средствами контрацепции. Частым гостем кольпит является во время беременности и во время менопаузы у женщин. Нередко появление вагинита — это осложнение после какого-то инфекционного заболевания: дифтерии, скарлатины, ангины. Существует и неинфекционный (аллергический) кольпит. Вагинальная среда очень чувствительна, реагирует на любые изменения в организме и сильно зависит от психического состояния. Долгое отсутствие половой жизни у взрослой женщины, постоянные стрессы, сильный страх и душевные переживания создают идеальные условия для возникновения кольпита.

Кольпит может быть острым, подострым и хроническим. Иногда у больных кольпитом ухудшается общее самочувствие, нарушается сон. Наиболее общие симптомы кольпита:

* выделения из влагалища беловатого, зеленоватого или красноватого цвета, так называемые бели. При остром воспалении обильные серозно-гнойные бели;

* ощущение тяжести внизу живота, зуд и жжение во влагалище;

* отечность влагалища, слизистая оболочка болезненно реагирует на прикосновение (прежде всего при половом акте);

* жжение при мочеиспускании.

Какие могут быть осложнения?

Ни в коем случае не затягивайте с лечением кольпита, иначе заболевание может перейти в хроническую форму, и тогда со слизистой оболочки влагалища воспалительный процесс распространяется на мочеиспускательный канал, прямую кишку, на канал шейки матки, ее полость и придатки. А это часто служит причинами возникновения эндометрита, развития эрозии шейки матки и даже бесплодия. Лучше вовремя избавиться от заболевания и беречься от него в дальнейшем. Самолечение здесь не поможет, обязательно посетите гинеколога. Он определит причину появления заболевания и назначит соответствующее лечение.

Половое воздержание

Обязательным условием лечения кольпита является полное половое воздержание на срок от двух недель и более. Партнер тоже должен обследоваться и при необходимости пролечиться.

Диета

Рекомендуется щадящая, молочно-растительная диета. Ешьте поменьше острых, соленых, кислых блюд и старайтесь не пить много жидкости. Все это может привести к еще большему воспалению стенки влагалища и шейки матки.

Лечение и профилактика

Прежде всего врач должен выяснить, какой именно возбудитель спровоцировал воспаление. И, соответственно, подобрать препарат, который уничтожит микроб. Поэтому все лекарства применять нужно строго по назначению врача-гинеколога. При трихомонадном вагините, например, назначают трихопол. Нередко врачи рекомендуют октилин в виде 1 или 3%-ного раствора или вагинальных шариков. Кольпит, вызванный грибами кандида, лечат нистатином и леворином.

В. Б. Мамонова, гинеколог, врач высшей категории

Миома в рак может переродиться?

Это правда, что миома матки перерождается в рак?

О. В., Москва

Миома состоит из мышечной ткани, поэтому в рак переродиться не может. Однако и миома, и некоторые виды рака половых органов связаны с гормональными нарушениями. Поэтому с миомой шутить нельзя, нужно регулярно посещать гинеколога и выполнять его рекомендации. Но есть ряд заболеваний, которые повышают риск развития рака половых органов. В первую очередь ожирение. Жировая ткань накапливает женские половые гормоны эстрогены, их избыток — фактор риска рака матки и молочной железы. Часто ожирение сочетается с гипертонией и сахарным диабетом, которые увеличивают риск развития злокачественных опухолей. Доказано, что ожирение в сочетании с сахарным диабетом и гипертонией увеличивает риск развития рака молочных желез втрое. Поэтому правильное, качественное питание и контроль за массой тела так важны в профилактике рака.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Авторитеты дают советы

Осмотрим пенис

На половом члене не должно быть потертостей, пятен или каких-то других высыпаний, гнойничков и язвочек. Имейте в виду, что эти образования могут быть безболезненными. Твердый шанкр, например, совершенно не беспокоит, а через какое-то время заживает. Не ослабляйте бдительность — отправляйтесь к врачу, заметив любое высыпание на теле пениса.

КРАЙНЯЯ ПЛОТЬ

Это кожная складка, прикрывающая головку полового члена. Легко ее сдвигаете? Если да, все в порядке. Если же головка освобождается с трудом, то у вас фимоз — сужение отверстия крайней плоти. Прежде такого не было? Значит, появилось.

БЕЛОЕ В РОЗОВОМ

Оттяните крайнюю плоть и осмотрите складку между нею и головкой. Увидели беловатый налет? Это говорит о том, что с гигиеной у вас проблема. Надо обмывать головку пениса два раза в день, желательно с мылом. Скопление смегмы рано или поздно приведет к раздражению и воспалению. Смегма может спровоцировать рак шейки матки у вашей женщины!

ОТВЕРСТИЕ МОЧЕИСПУСКАТЕЛЬНОГО КАНАЛА

Кожа там должна быть без покраснений и припухлостей. Нажмите на основание пениса двумя пальцами. Сверните их плотным колечком и несколько раз проведите от основания к головке, словно выдавливая что-то. У здорового мужчины выделений при этом из мочеиспускательного канала нет. Появившиеся же капельки свидетельствуют: есть воспаление — нужно обратиться к урологу. Неурочные капельки беловатой жидкости можно заметить и утром перед мочеиспусканием, и при физическом напряжении: например, при приседании или напряжении брюшного пресса.

ЯИЧКИ

Ощупайте яички. Ощущается болезненность? Тоже похоже на воспаление. Осторожно прощупайте мошонку. Яички в ней должны быть приблизительно одинаковыми, не увеличенными и не уменьшенными относительно друг друга. Придатки яичка тоже не должны быть болезненными и увеличенными.

ПАХ

Часто мужчины, жалующиеся на ухудшение эрекции, страдают варикозным расширением вен в паху и на внутренней поверхности бедер рядом с гениталиями. Какие вены у вас в этой области, нужно оценивать стоя. Вены выступают? Нужен совет доктора-флеболога.

ДВУХСТАКАННАЯ ПРОБА

Это своеобразный тест на воспаление. Его можно проделать и дома. Приготовьте два прозрачных стакана. Вымойте пенис с мылом, вытрите насухо. Сначала помочитесь в один стакан (первой порцией мочи), затем закончите в другой. У здорового мужчины вся моча прозрачная. Если в первом стакане она мутная, а во втором прозрачная — значит, начинается уретрит, воспаление мочеиспускательного канала. Если моча мутная в обоих стаканах — процесс зашел далеко. Не пытайтесь лечиться самостоятельно. Поспешите к урологу.

А. С. Прошин,
уролог, кандидат мед. наук

Ёшкин кот!

Через 10 лет, чтобы обзавестись потомством, секс станет не нужен, утверждают ученые из Великобритании.

Популярность искусственного оплодотворения достигла такого уровня, который позволяет сделать такой вывод: у интимной близости останется только одна функция — удовольствие. Уже сегодня многие мужчины и женщины в возрасте за 30 лет предпочитают заниматься планированием семьи именно с помощью метода искусственного оплодотворения. С годами стоимость этой процедуры будет сокращаться, а сама процедура совершенствоваться.

На приёме у сексолога

ТОЛЬКО ПЕРВЫЙ ПОЛОВОЙ АКТ ПРОХОДИТ БЕЗ БОЛИ И С УДОВОЛЬСТВИЕМ

Мне 34 года. Секс регулярный. В последние 4 месяца при повторной эрекции появляются боли в члене, в «стволе». Только первый половой акт происходит без боли и с удовольствием, 30-90-120 минут (зависит от настроя). Что это? Стоит ли обратиться к врачу? Если да, к какому?

Игорь С., Химки

Возможно, боли связаны с нарушением кровенаполнения сосудов. Кровь застаивается, образуются микротромбы, которые вызывают болезненность. Это может привести к тромбозу и отмиранию тканей, выраженному нарушению эрекции. Так что есть смысл исследовать сосуды половых органов и свертываемость крови — причины могут быть и в том, и в другом факторах. Обратиться стоит к сосудистому хирургу. Исследование сосудов делают наружным датчиком, совершенно безболезненно. Свертываемость крови — при взятии ее из пальца. Кроме того, столь длительная эрекция сама по себе предрасполагает к застою. Неясно, зачем и для кого вы так долго совершаете половой акт. Лучше сократить количество, выиграв в качестве.

ПОКА МУЖ ДОБЕРЁТСЯ ДО ОРГАЗМА, Я УЖЕ НЕЖИВАЯ...

У мужа есть особенность, которая мне очень не нравится. Пока он доберется до оргазма, я почти неживая от усталости. А он говорит, чтобы я пользовалась моментом, потому что таких выносливых, как он, мало. Значит, терпеть?

Евгения, Омская обл.

Скорее всего, это не выносливость, а проблема с семяизвержением. Она может возникнуть по нескольким причинам, чаще всего из-за пониженной чувствительности пениса. Часто это происходит из-за алкогольного опьянения. Есть и другой вариант: мужу нужна дополнительная стимуляция, например сжатие яичек, но он стесняется об этом сказать. Если только муж не пьет, вам можно экспериментальным путем попытаться исправить положение.

КАК АУКНЕТСЯ ПЕРВАЯ БРАЧНАЯ НОЧЬ?

Влияет ли первая брачная ночь на дальнейшую половую жизнь?

Г., Омск

Влияет. Если все происходит грубо, неуважительно, то именно с первой брачной ночи появляется отчуждение друг к другу. Первое половое сношение важно провести с максимумом такта, и нужно быть готовым к тому, что не всегда и не все сразу получается.

На приёме у венеролога

МНОГИЕ МУЖИКИ ГУЛЯЮТ, КАК ХОТЯТ, — И НИЧЕГО! А МНЕ «ВЕЗЁТ», ХОТЯ ИЗМЕНИЛ ВСЕГО ТРИ РАЗА

Мне 36 лет, женат, двое детей. Но есть проблема: стоит изменить жене, как тут же подхватываю какую-нибудь заразу. Первый раз подхватил гонорею. Пролечили. Страшного ничего, если не считать скандала с любимой: я ведь ее заразил. Через некоторое время снова произошел случайный контакт. И опять — кабинет венеролога, анализы и диагноз — трихомониаз. На этот раз быстро пролечился — жена об этом и не узнала. Когда изменил жене в третий раз, венеролог, у которого лечился, засмеялся. И правда смешно. Многие мужики гуляют, как хотят, — и ничего. А мне «везет». Хотя изменил всего три раза. Что это — закон подлости?

А., Самара

Такие «везунчики» есть на учете в каждом вендиспансере. А причина проста — слабый иммунитет. Такой человек заражается любой инфекцией. Но бывает вялотекущий процесс, без явных симптомов, когда даже анализы не всегда выявляют инфекцию — в этом случае заражаются не все партнеры. Не исключен и другой вариант: анализы в порядке, человек считает себя здоровым, но на самом деле инфекция затаилась и ждет: стоит иммунитету немного снизиться — и инфекция тут как тут. Это может произойти даже через несколько лет. Кстати, имея ослабленный иммунитет, человек подвержен и другим бактериальным инфекциям — например, часто болеет ангиной. Необходимо обратиться к врачу-иммунологу. После обследования станет ясно, какое звено иммунной защиты нарушено. А лучше вообще прекратить «левые» походы. Так безопаснее и для здоровья, и для спокойствия семьи. Ну а для полной подстраховки надо пользоваться презервативом с бактерицидной смазкой, защищающей от инфекций.

Елена Кирина,
врач-дерматовенеролог

Опять фиаско...

Если у мужчины в постели случился казус, нельзя делать вид, что ничего не происходит.

1 Самая мучительная для мужчины в такой ситуации — насмешливая, снисходительная, унижающая его достоинство реакция женщины. Доверительный и доброжелательный тон, отзывчивость и искреннее желание помочь — вот лекарства, которые ему сейчас необходимы. Когда мужчина понимает, что он не безразличен женщине, в их отношениях возникает духовная близость. И он, скорее всего, согласится на ваше предложение пройти обследование, провести курс лечения, назначенный врачом.

2 И еще пара советов. Супруги нередко ложатся в постель, озабоченные проблемами с детьми, безденежьем, что не позволяет целиком отдаться чувству. Поэтому перед тем как заняться любовью, выбросьте из головы весь мусор.

3 Если фиаско повторяется раз за разом, у мужчины появляется страх не оправдать ожидания женщины. Развивается невроз, ожидание неудачи. Мужчина с трепетом ждет, будет ли у него эрекция. Это отвлекает от близости.

Для мудрых жён

На приёме у уролога

УЖЕ ПОЛГОДА ЖИВЁМ С МУЖЕМ КАК БРАТ С СЕСТРОЙ. И ВДРУГ ТРИХОМОНАДЫ?!

Ситуация, в которой я оказалась, заставила меня написать в «Айболит». Ведь даже самой близкой подруге такого не расскажешь. Мне 50 лет, мужу 57. Почти полгода живем как брат с сестрой. Вечером муж поворачивается ко мне спиной и засыпает или делает вид, что спит. Если я пытаюсь его обнять, молча убирает мою руку.

Раза два у него был настрой на близость, но ничего не получилось. Думала, что это у него на нервной почве, так как на работе мужа сократили. Уже год не может найти работу. А тут еще решила пойти к гинекологу, так как давно не была у него. Врач обнаружил трихомонадный кольпит. Я была потрясена! У меня, кроме мужа, за всю нашу совместную 30-летнюю жизнь ни с кем интима не было. Врач начала меня успокаивать, мол, может, у мужа это давно, у мужчин часто эта болезнь протекает скрытно, и только глубокое обследование может ее выявить, а перед старостью все болячки проявляются. Может, врач меня пожалела? Ведь раньше мазки всегда были в норме. Внесите ясность в эту ситуацию. В семье нет покоя. Может, у кого из читателей «Айболита» такое случилось? У кого так было?

Виолетта Г.,
Усть-Лабинск,
Краснодарский край

От редакции. Только у мужчин трихомониаз может дремать в организме десятилетия без всяких симптомов. У женщины же обычно он заявляет о себе через 2-3 недели после заражения. С трудом верится, что ваш муж, прожив с вами долгую и счастливую жизнь, вдруг пошел налево. Скорее всего, это ошибка лаборатории — такое случается часто, если там работают неопытные или не совсем грамотные люди. С другой стороны, заразиться можно и бытовым путем, например, через полотенце, мочалку, присев на неприкрытую скамью в бане. Даже не изменяя вам, муж мог легко заразиться этой болезнью. Так что не переживайте попусту, не третируйте мужа. Тем более если он потерял работу. Поверьте, для мужчины это большой стресс, из которого он не всегда находит выход, некоторые уходят в запой. Поверьте, у мужа проблемы с сексом на нервной почве. Помогите ему найти себе постоянное дело дома и чаще говорите, как для вас важно, чтобы оно было выполнено. Живите так же счастливо, как жили до этого.

Точечный массаж

При импотенции

ИМПОТЕНЦИЯ — ЭТО ПОЛОВОЕ БЕССИЛИЕ, НЕСПОСОБНОСТЬ СОВЕРШАТЬ ПОЛОВОЙ АКТ.

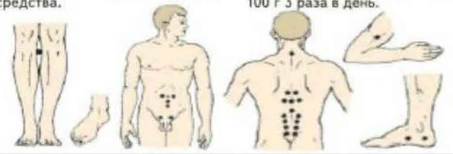
Она может быть вызвана различными причинами: отсутствием половых гормонов, истощением организма, стрессом, нервно-психическими расстройствами, сахарным диабетом, гипотонией. Злоупотребление алкоголем и курением в некоторых случаях тоже может привести к импотенции.

Симптомы импотенции — отсутствие у мужчины полового влечения, возбуждения, нарушение эрекции, семяизвержения.

Попытайтесь справиться с этой напастью с помощью точечного массажа. Воздействуйте на точки ежедневно 2-3 раза в день в течение 2-5 минут, надавливая на эти точки и отпуская. Прежде чем начать массаж, успокойтесь и расслабьтесь.

Помогут и такие народные средства.

* Залейте 50 г корня женьшеня холодной кипяченой сладкой водой и оставьте на 3 часа, затем измельчите, залейте 0,5 л воды, настаивайте в темном месте 20 дней, периодически встряхивая, процедите. Принимайте 30-40 дней по 1 чайн. ложке за 30 минут до еды 1 раз в день.
* Смешайте имбирный порошок с медом. Принимайте по 1/2 чайн. ложки, заливая водой, 2-3 раза в день до еды.
* Мумие, смешанное с морковным соком из расчета 0,5 г мумие на 250 мл сока, усиливает половую потенцию мужчин и способствует оплодотворению бесплодных женщин.
* Залейте 2 ст. ложки протертой моркови 1 стаканом кипяченого молока, поставьте на малый огонь и подержите 10 минут. Пейте по 100 г 3 раза в день.



В доме подросток

О чём ваш ребёнок молчит...

В детстве ласковый, мягкий, пушистый, и вдруг ребенок становится неуравновешенным, неуправляемым. Это не значит, что родители должны вести с ним с утра до вечера воспитательные беседы.

Лучше прислушайтесь, о чем ваш ребенок молчит, вопит и даже хамит.

1 **Замкнулся и ничего не рассказывает.** Требовать у подростка в таком состоянии отчета по учебе бессмысленно. Разговор лучше начать с просьбы посоветовать, как решить ту или иную бытовую проблему.

2 **Грубит, заводится с полуоборота, провоцирует конфликты.** Подросток очень раним, защищается иногда неумело, нелепо, например хамством. Вы думаете, что он вас обижает, а на самом деле это его кто-то или что-то уязвило. Будьте великодушны.

3 **Подозрительно часто болеет.** Это может быть связано с желанием прогулять контрольные работы, к которым он не готов, но может и нет. В этом возрасте нервная система требует от организма столько сил, что ослабляет иммунную. Возможно, нужны витамины и даже успокаивающие средства — посоветуйтесь с врачом.

4 **Его бросает в крайности: он то весел, то скисает из-за пустяков.** Сильные перепады настроения могут быть вызваны гормональными сбоями — запишитесь к детскому эндокринологу. Но сегодня и для взрослых характерны страхи, панические атаки, депрессия. Умножьте все это на 10 — и вы получите уровень тревожности подростка. Поддержите его. Иногда достаточно просто прикоснуться к нему, взъерошив волосы.

5 **Невероятно ленив, тормозит.** Надел одну штанину и замер? Тупит, стоя у окна? Полчаса собирает рюкзак? Это нормально. Он думает. Если ваш подросший ребенок никуда не опаздывает, не дергайте его.

6 **Не желает учиться.** Это не причина, а следствие. Главное сейчас — не отметки и тем более не «диагнозы» педагогов. Важнее ценности, которые обретает подросток. Учеба когда-то была обязанностью, а теперь может быть только средством для достижения цели. Какой — вот это важно!

Наберитесь терпения. Закончится гормональная перестройка, уйдут импульсивность, раздражительность, агрессия, созреет кора головного мозга, легче станет учиться. Но останавливайте любые проявления неуважения к себе! Не превращайтесь в безропотную жертву.

Продолжайте любить ребенка, который ведет себя сейчас так скверно, всячески показывайте ему, что вы не махнули на него рукой, а верите, что он хороший и способен на хорошие поступки. Ему не менее трудно, чем вам.

Как можно чаще говорите по душам, без угроз и обвинений. Даже если вы не разделяете взглядов сына или дочери, выслушайте чужую точку зрения.

7 **Старайтесь сохранять спокойствие.** Потому что гарант спокойствия в отношениях с ребенком — именно вы, человек взрослый.

Д. А. Наумова, детский психолог

■ ЕСЛИ ПОДРОСТОК БЫСТРО УСТАЕТ, ЕМУ НЕОБХОДИМЫ ПРОДУКТЫ, БОГАТЫЕ ВИТАМИНОМ С, СОК ЦИТРУСОВЫХ УТРОМ, МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ.

■ ЕСЛИ ВЕС ПОДРОСТКА НИЖЕ НОРМЫ, ОН АГРЕССИВЕН, ЕМУ НУЖНО ЕСТЬ БОЛЬШЕ СЫРА, МАСЛА, РИСА И ЙОГУРТА.

При сколиозе вредно

* Нельзя заниматься такими видами спорта, которые легко приводят к травмам, — хоккей, художественная и спортивная гимнастика (занятия гимнастикой делают позвоночник чрезмерно гибким и подвижным, что может испортить осанку), теннис, фехтование, бокс (боксерская стойка приводит к сутулости и круглой спине). Самым лучшим видом спорта при сколиозе, безусловно, является плавание. Вода разгружает позвоночник. Однако в соревнованиях лучше не участвовать.

* Детям младшего возраста нельзя играть в подвижные игры с резкими поворотами и прыжками. Зимой можно совершать неспешные лыжные прогулки и кататься на коньках. Нельзя играть деткам сидя на песке или на земле. Песочница нужна высокая.

* Детям, больным сколиозом, нельзя переносить тяжести, прыгать, кататься на велосипеде. А если без велосипеда никак не обойтись, то нельзя ездить, низко пригнувшись к рулю.

Осеннее лекарство

Тыква — друг малышей

Тыква полезна детям с нарушениями зрения и при анемии, а благодаря солям калия тыква улучшает работу сердца, укрепляет сосуды.

Самым маленьким: детям первых трех лет жизни лучше давать свежеотжатый сок тыквы. Он переносится хорошо и витаминов содержит больше, чем блюда из тыквы. Детишкам постарше можно предложить погрызть тыквенные семечки, они богаты цинком, который способствует росту ребенка и развитию интеллекта. Горсть сырых семечек в кожуре с 1 чайн. ложкой меда за 30 минут до еды — отличная профилактика заболеваний острицами и лямблиями. Можно добавлять измельченные сырые тыквенные семечки в каши и супы. Запекайте тыкву с медом, в ней много витамина Е и B_{12}, который помогает подрастающему организму противостоять инфекционным заболеваниям, в том числе гриппу и ОРВИ. В осенне-зимний период возьмите за правило ежедневно кормить ребенка блюдами из тыквы или тыквенным соком.

Однако тыква — ярко окрашенный плод, из-за высокого содержания в ней каротина относится к высокоаллергенным продуктам. Поэтому детям со склонностью к аллергии тыкву можно давать осторожно и только небольшими кусочками в рисовых кашах.

■ ДЕТИ, КОТОРЫХ ОПЕКАЮТ БАБУШКИ И ДЕДУШКИ, РИСКУЮТ НАБРАТЬ ЛИШНИЙ ВЕС. УЧЕНЫЕ ПРЕДПОЛАГАЮТ, ЧТО БАБУШКИ-ДЕДУШКИ ЧАЩЕ КОРМЯТ ДЕТЕЙ ЖИРНОЙ ЕДОЙ И МЕНЬШЕ ДВИГАЮТСЯ ВМЕСТЕ С НИМИ.

■ ЖЕСТКАЯ ДИСЦИПЛИНА В СЕМЬЕ, ФИЗИЧЕСКИЕ НАКАЗАНИЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ДАВЛЕНИЕ НА РЕБЕНКА ПРИВОДЯТ К РАЗВИТИЮ СТРАХА, ФОБИЙ, ПРИСТУПОВ ПАНИКИ.

■ ДЕТЯМ ОТ 3 ДО 6 ЛЕТ ВРАЧИ, КАК ПРАВИЛО, СОВЕТУЮТ КАК МОЖНО МЕНЬШЕ СМОТРЕТЬ ТЕЛЕВИЗОР И ЗАНИМАТЬСЯ КОМПЬЮТЕРОМ: МЕЛЬКАНИЕ КАДРОВ НЕГАТИВНО ВЛИЯЕТ НА ДЕТСКУЮ ПСИХИКУ.

Тревожный сигнал — *Не упусти время*

Миокардит после простуды

ПОСЛЕ ПРОСТУДЫ У ДЕТЕЙ МОГУТ ПРОЯВЛЯТЬСЯ ОСЛОЖНЕНИЯ НА СЕРДЦЕ, НАПРИМЕР МИОКАРДИТ. СЕРДЦЕ ОСОБЕННО СТРАДАЕТ ПРИ ОРВИ, КРАСНУХЕ, ГРИППЕ, АНГИНЕ.

Из трех оболочек сердечной стенки наиболее чувствителен к инфекциям миокард — мышца сердца. Токсины, выделяемые микробами, повреждают мышечные волокна. Обычно завершается это воспалением сердечной мышцы — миокардитом. Миокардит может развиться в разгар или в самом начале инфекционного заболевания. Но зачастую первые его признаки проявляются только через 3-4 недели, когда ребенок считается выздоровевшим.

Тревожные звоночки

При легком течении миокардита температура поднимается незначительно или остается нормальной. Ребенок, особенно маленький, ни на что не жалуется. Однако мама может заметить, что он побледнел, стал более капризным, быстро устает, неохотно бегает, чаще присаживается, по лестнице поднимается медленнее, с одышкой. В таких случаях надо обязательно посоветоваться с детским кардиологом, обследовать ребенка. Электрокардиограмма и УЗИ сердца покажут, есть ли нарушения.

При миокардите средней тяжести симптомы становятся более явными. Бросаются в глаза вялость, малая подвижность ребенка, одышка, возникающая даже при незначительной физической нагрузке. Дети старшего возраста жалуются на сердцебиение, замирание сердца, нередко и на боль. При выраженном заболевании кожа вокруг губ (носогубный треугольник) сильно бледнеет, до синевы. Должно насторожить, если руки и ноги у ребенка холодные.

Опасно ли это?

Легкие формы миокардита обычно заканчиваются через 3-4 недели полным выздоровлением, хотя незначительные нарушения ритма сердца могут сохраняться долго. Благополучный исход наблюдается и при миокардите средней тяжести. Но в некоторых случаях воспалительный процесс все больше распространяется, часть мышечных волокон гибнет, а на их месте развивается уже не мышечная, а соединительная ткань, которая с течением времени уплотняется, превращаясь в неработающую рубцовую ткань. Она похожа на ту, которая появляется после раны на коже. Если таких склерозированных очагов в миокарде немного, они неопасны. Но когда они начинают занимать большие участки, склерозируется весь миокард, сердце работает с большой нагрузкой. Чаще всего это происходит, когда миокардит протекает тяжело или возникает повторно после очередного инфекционного заболевания. Тогда возникает миокардиодистрофия — нарушение питания сердечной мышцы. Очень важно не допустить этого, ведь изменения в сердце повышают риск ишемической болезни в молодом возрасте.

Постельный режим обязателен

При миокардите обращаться нужно к врачу-кардиологу. Если болезнь протекает нетяжело, стационарное лечение обычно не требуется, и ребенка оставляют дома. Главное теперь — неукоснительно выполнять назначения врача. Тут больше всего трудностей возникает с соблюдением постельного режима. Врач может назначить его от 2 до 8 недель. Пока ребенок чувствует себя плохо, он дисциплинированно лежит в постели. Но как только ему становится лучше, так и норовит побегать по комнате, поиграть. А между тем лежать необходимо для того, чтобы поберечь мышцу сердца.

Чтобы постельный режим не тяготил ребенка, придумайте ему интересное занятие, предлагайте альбом для рисования, лепку, читайте сказки. Обеспечьте ребенку покой, оберегайте от волнений, ограничьте посещение родственников и друзей. Если врач разрешит, ребенок может заниматься уроками, но лежа. Главное, чтобы он не переутомлялся.

После перенесенного миокардита не только заниматься спортом, но и посещать уроки физкультуры нельзя. Однако полностью исключать физические нагрузки не нужно.

Следите за регулярным приемом лекарств и реакцией ребенка на них. Лечение зависит от симптомов болезни. Обычно оно включает противовоспалительные препараты, лечение нарушения ритма сердца, витамины (прежде всего группы В — внутривенно или внутримышечно) и средства, улучшающие обмен веществ в сердечной мышце. Ребенка с миокардитом кормите продуктами, богатыми калием. Всячески избегайте переохлаждения, ОРВИ, инфекционных заболеваний. Не реже 2 раз в год необходимо проходить курсы профилактического лечения. В течение первого года после болезни рекомендуется раз в 2 месяца снимать ЭКГ, 1 раз в год делать УЗИ сердца. Если ребенок все же заболеет ОРВИ, постарайтесь быстро его вылечить, чтобы исключить вероятность повторного миокардита.

Когда наступит улучшение, врач назначит лечебную физкультуру. Сначала ее надо выполнять лежа, потом — сидя и наконец стоя. Цель упражнений — осторожно тренировать сердце и сосуды. По мере улучшения самочувствия врач разрешит ребенку вставать, ходить по комнате, а потом и гулять.

Можно ли ему бегать, играть в подвижные игры, заниматься физкультурой в школе? Это решается индивидуально, в зависимости от самочувствия и результатов электрокардиограммы. Если вовремя начать лечение, миокардит проходит без последствий. Главное — не дать болезни оставаться невидимкой.

В. И. Гусев, врач-кардиолог

Намотай на ус

Родителям часто болеющих детей нужно обратиться, кроме педиатра, к гастроэнтерологу и иммунологу. Сдать анализы, которые помогут установить причину ослабленного иммунитета: кал на дисбактериоз, кровь на иммунный (как работает иммунная система) и интерфероновый статус (готовность иммунных клеток к отражению атак вирусов и инфекций, например герпетической инфекции, вирусных гепатитов). Если ОРЗ и ОРВИ ребенок болеет как минимум 4 раз в месяц, надо сдать анализы на обнаружение микоплазмы и пневмоцисты при упорном кашле (кровь, мазки из зева), мазок из зева при хроническом тонзиллите.

Намотай на ус

ОТ МЮСЛИ ЛУЧШЕ ОТКАЗАТЬСЯ

Многие родители нашли отличный вариант быстрого завтрака для ребенка — мюсли с молоком. Российские диетологи призывают отказаться от них. Любые мюсли содержат кусочки сухофруктов, а зачастую орехи или мед, причем синтетический, польза от него равна нулю. А вот вред ощутим: такой мед очень калориен. Самым полезным завтраком для ребенка признана каша, сваренная по всем правилам, или самодельные мюсли из запаренного геркулеса, свежих фруктов, ягод и настоящего меда.

ЕСТЬ АЛЛЕРГИЯ? НИКАКИХ ГОРЧИЧНИКОВ!

Детям, страдающим аллергией в разных ее проявлениях, при кашле нельзя ставить горчичники и банки, использовать эфирные масла для ингаляций или растираний: это может вызвать аллергическую реакцию вплоть до расстройства дыхания. При кашле с мокротой не давайте ребенку лекарства, подавляющие кашлевой рефлекс: если затруднить откашливание мокроты, она начнет застаиваться, и воспалительный процесс в дыхательных путях будет идти быстрее. Перед сном не поите ребенка отхаркивающими микстурами, настоями, во сне он может захлебнуться мокротой.

Я сама оденусь!

Стремление быть самостоятельным проявляется у малышей рано. Если ребенку предоставить такую возможность, то к полутора годам он сможет справиться с едой без чьей-либо помощи.

Карапузу 2 лет по силам самому вымыть с мылом руки и вытереть их полотенцем, а также снять с себя расстегнутую мамой одежду.

В 3 года ребенок может самостоятельно одеться, застегнуть пуговицы, натянуть колготки. В этом возрасте он способен поддерживать порядок в своей комнате и оказывать небольшую помощь по дому. Если ему доверяют такие важные взрослые заботы, малыш переполняется гордостью и сознанием своей значимости. Важно не упустить этот момент и помочь ребенку освоить желанное занятие. А если что-то не получается, не спешите делать все за него. Пусть попробует еще.

Любое обучение не терпит спешки. Вместо того чтобы ругать ребенка за невыполненное поручение, объясните ему, к чему может привести безответственность, что есть определенные правила. Не покормил рыбок — значит, они голодные, не полил цветочки — они завянут. Всегда давайте малышу возможность исправиться.

Можно посоревноваться, кто быстрее застегнет все пуговицы или зашнурует ботинки. А можно потренироваться на игрушках и помочь вымыть руки любимой кукле. Постарайтесь избегать оценок и сравнений с другими детьми. Не преувеличивайте ошибки.

В воспитании самостоятельности и ответственности могут прийти на помощь домашние животные. Объясните, как ухаживать за ними. Пусть ежедневно выполняет посильные задачи: кормит, поит, убирает мусор, гуляет.

Из почты «Айболита»

Наденьте на колёса шапочки — и никакой грязи в доме

Есть у меня для молодых мамочек один очень практичный совет. Гуляете с коляской по улице, а потом приходится смывать песок с колес, прежде чем занести ее в квартиру? Решить эту проблему просто: купите четыре прозрачные шапочки для душа. Возвращаясь с прогулки, наденьте их на колеса — и никакой грязи в коридоре. Попробовав раз, у вас это войдет в привычку.

Ольга Смирнова, Тверская обл.

Этот рецепт спас жизнь моей дочери

В роддоме дочка заразилась пузырчаткой — это стафилококковая инфекция. Все тело покрылось пузырями, как после ожогов, и врачи не придумали ничего лучше, как выдавливать эти многочисленные пузыри и смазывать спиртом! Бедная моя малышка — это была невыносимая боль! Но самое ужасное, что лечение не давало результата. К счастью, мой отец, всю жизнь занимавшийся народной медициной, примчался к нам и посоветовал отварить охапку яблоневых веточек (кипятили 30 минут в 5 л воды до насыщенного бордового цвета) и искупать доченьку в отваре. Пузырьки скукожились, а после третьего купания и вовсе исчезли!

Татьяна Счастье, Феодосия

Если у малыша долго не сходит корочка с головы

С подобным безобразием у детишек сталкиваются практически все мамы. Вот что делала я: за 8 часов до купания смазывала голову ребенку зверобойным маслом. Готовила его сама: растирала в порошок 100 г сушеных цветков и заливала 1 л растительного нерафинированного масла, настаивала в теплом месте 12 дней, процеживала — масло готово. Это хорошее средство и при потнице, диатезе. Кстати, когда у ребенка диатез, пищу надо готовить на воде, которая сутки настаивалась на яичной скорлупе. Сварите 15 вымытых куриных яиц коричневой окраски, снимите скорлупу, сложите ее в 3-литровую банку, залейте кипятком и настаивайте сутки. Этой водой умывайте ребенка и давайте ему ее пить. Можно малыша и купать в яичной воде.

Пусть будут здоровы ваши детки, дорогие мамочки!

Г. С. Кораблина, с. Северное, Ставропольский край

Шкода в доме

Если ребенок собирается сделать что-нибудь такое, что выходит за пределы дозволенного, постарайтесь отвлечь его.

* Выходя из дома, позаботьтесь о том, чтобы у вас в кармане или сумке лежал маленький яркий предмет, чтобы в случае необходимости отвлечь малыша: «Кажется, у меня есть для тебя что-то интересное».
* Показывая рукой на небо, скажите: «Смотри, какая птичка полетела!» Расскажите малышу, какие у птицы крылья, кто ждет ее в гнезде, что она несет птенцам на обед.
* Заворожите маленького проказника чем-нибудь блестящим: мыльными пузырями, мишурой, шарами из упаковочной бумаги.
* Если ребенок любит нажимать кнопки, вместо того чтобы ежеминутно запрещать ему брать пульт и телефоны, попросите знакомых отдать вам ненужные или устаревшие модели и устройте малышу грандиозный праздник.

РАЗДЕТЬ УСНУВШЕГО ГРУДНИЧКА — КАК РАЗМИНИРОВАТЬ БОМБУ: ОДНО НЕВЕРНОЕ ДВИЖЕНИЕ — МИНУС ЧЕТЫРЕ ЧАСА СНА.

Авторитеты дают советы

Не пичкайте дитя таблетками

ПРЕПАРАТЫ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ИММУНИТЕТА НЕБЕЗОПАСНЫ. ИХ НЕЛЬЗЯ ПРИНИМАТЬ ВСЕМ ДЕТЯМ БЕЗ ИСКЛЮЧЕНИЯ.

Недавно ученые провели подробное обследование группы часто болеющих детей и выяснили, что только у половины из них есть нарушения иммунитета. Причем у каждого четвертого найдена бронхиальная астма, а у каждого десятого иммунитет был связан с особенностями строения дыхательной системы. Остальным детям (и взрослым в том числе) иммуномодуляторы не требуются.

Многие врачи выписывают иммуномодуляторы на авось, мол, поскольку эти средства неядовитые, то хуже не будет, зато вдруг помогут, думают они. Но винить медиков в халатности не стоит, поскольку выбрать необходимое средство сегодня и впрямь нелегко. Дело в том, что показания практически у всех иммуномодуляторов примерно одинаковые. К иммунограмме они не привязаны, ибо обладают системным действием на иммунитет.

Несколько важных правил, которые должны свято соблюдать врачи при назначении таких лекарств. Насторожитесь, если:

* врач рекомендует иммуномодулятор ребенку прежде, чем выписать традиционное для лечения той или иной болезни лекарство. Дело в том, что иммунокорректоры надо принимать при неэффективности основного лечения. Иммуномодуляторы ежегодно принимает каждый пятый ребенок, особенно в сезон простуд и гриппа. Чаще всего их назначают педиатры, терапевты, хирурги и гинекологи;

Не навреди

* нельзя принимать препараты для укрепления иммунитета исходя из того, что у больного плохие результаты иммунограммы. Врач должен ориентироваться не на цифры в анализе, а на то, как протекает болезнь;
* хороший врач не станет прописывать слишком длительный курс приема иммунокорректора для профилактики тех или иных заболеваний. Больше двух недель их принимать нельзя;
* убегайте от врача, если он выписал вам препарат для укрепления иммунитета и не настаивает на повторном к нему визите.

Большинству препаратов, применяемых в иммунологии, от роду всего 10-15 лет, и отдаленных исследований по их безопасности еще не было проведено. Поэтому применять их надо осмотрительно.

P.S. Укрепить иммунитет помогут чеснок и лук. Измельченный чеснок можно добавлять в блюда или ставить на ночь возле кроватки малыша.

Иван Козлов, доктор медицинских наук, профессор

«Эвалар» – марка № 1 в России![1]

Эвалар **Как удержать вес в норме в осенне-зимний сезон?**

Многие из нас потратили немало сил, чтобы к лету обрести желанную стройность. Однако с наступлением холодов лишние килограммы грозят вернуться вновь, ведь в холода мы, как правило, едим больше, а двигаемся меньше. При этом специалисты предупреждают: опасны не столько лишние объемы, сколько те перепады веса, которые терпит наш организм каждый раз с наступлением нового сезона.

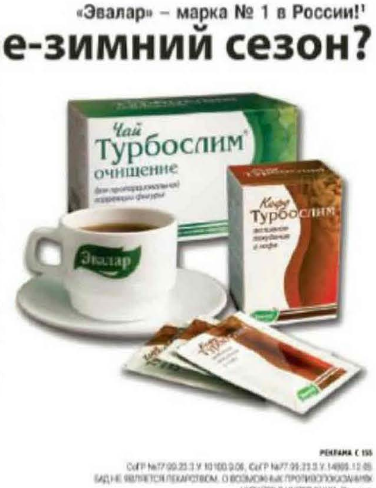
Чтобы сохранить стройность за время холодов и избежать перепадов веса, просто замените Ваши обычные чай и кофе на чай и кофе «Турбослим». Это один из самых оптимальных способов поддержания стройности в осенне-зимний период. Ведь в холода так приятно согреться чашечкой чая или кофе. А если это будут чай и кофе «Турбослим», то Вы не только получите удовольствие, но и сможете сохранить стройность без особых усилий.

Почему именно «Турбослим»? Чай «Турбослим» действует по всем направлениям сразу: насыщая организм целым комплексом растительных компонентов, он способствует выведению шлаков и токсинов, ускорению обменных процессов, снижению чувства голода и усилению дренажа, а это – уменьшение отеков и застойных явлений[2].

Отличные результаты дает и кофе «Турбослим». Это 88% натурального кофе арабика и 12% натуральных растительных экстрактов. Вкус кофе не меняется, зато благодаря действию растений снижается аппетит, ускоряются обменные процессы, и организм очищается от токсинов и шлаков.[3]

Кофе и чай «Турбослим» одновременно обеспечат Вам уменьшение объемов и прилив энергии. Сами того не замечая, Вы будете есть меньше, сохраняя стройность, и оставаться при этом бодрыми и энергичными. Держите под рукой чай и кофе «Турбослим», и тогда за время холодов Вы сможете удержать вес в норме без лишних усилий.

«Турбослим» – почувствуйте разницу с ним!



Спрашивайте в аптеках!

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 373-86-62.
659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. www.evalar.ru ОГРН 1022200553760

РЕКЛАМА
БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ЧИТАЙТЕ В ИНСТРУКЦИИ. Реклама

Лечебное меню

Желчный пузырь посадите на диету

Если у вас холецистит или камни в желчном пузыре, то диеты придется придерживаться постоянно, но в период улучшения состояния здоровья ее можно немного расширить.

1 Щадите желудочно-кишечный тракт. Придется ограничить в рационе алкоголь, сладости, животные жиры, соленые и острые блюда, копчености и приправы. А если случилось перебрать недозволенных лакомств, после обильной трапезы лучше принять один из ферментных препаратов — «Мезим», «Фестал».

2 Есть нужно часто, но понемногу. Основу питания должны составлять овощи, фрукты и зерновые. Сыроедением увлекаться не надо, лучше готовить пищу на пару. Овощи в натуральном виде вызывают метеоризм — вздутие кишечника, особенно если флора кишечника не в порядке. Это только усугубляет проблемы.

3 Жирное, копченое, острое остается под запретом, а вот отваренное, а затем немного обжаренное мясо, выпечку из несдобного теста можно себе позволить. Однако под абсолютным запретом должны находиться некоторые продукты.

Абсолютный запрет на: жирное мясо — свинину, баранину, гуся, утку; сало; мясные бульоны; мороженое, любую холодную пищу — холод может провоцировать спазм желчных путей и боль; жареные блюда; копчености, маринады, консервы, икру; острые приправы; щавель, шпинат, лук, чеснок; кондитерские изделия с кремом; сухие вина и шампанское.

Если вы будете этого придерживаться, через год сможете питаться гораздо более свободно. Дело в том, что содержащийся в жирных продуктах холестерин способствует увеличению вязкости желчи. А если уже удален желчный пузырь, то поджелудочная железа постоянно работает в аварийном режиме. Не перегружайте ее.

4 Примерное меню:

1-й завтрак. Каша гречневая рассыпчатая с растительным маслом (1/2 чайн. ложки), чай с молоком (1 стакан), 100 г адыгейского сыра.

2-й завтрак: запеченное яблоко.

Обед: борщ вегетарианский на растительном масле, мясо отварное под молочным соусом, морковь тушеная на растительном масле, компот из фруктов.

Полдник: отвар шиповника.

Ужин: рыба отварная, рагу из кабачков, моркови и цветной капусты на растительном масле, чай с мятой.

На ночь: кефир — 1 стакан.

Норма на весь день: 300 г белого хлеба, 30 г сахара, 10 г сливочного масла.

Г. Н. Ревенко, врач-диетолог

Для тех, у кого холецистит

● **Телятина в сыворотке.** Свежую телятину замочите в молочной сыворотке на ночь. Утром порежьте на порционные куски и готовьте в духовке или на сковородке без масла, на слабом огне, чтобы не образовалось коричневой корочки. Посыпьте порезанной зеленью укропа или петрушки.

● **Капуста в сухарях.** Цветную или кочанную капусту потушите без масла. Затем посыпьте толчеными белыми сухарями и добавьте в тарелку сливочного масла. Оно впитается в сухари, и вкус будет тот же, что и у капусты, поджаренной в панировке.

● **Овощное суфле.** Натрите на мелкой терке очищенные морковь или свеклу и потушите ее на воде без масла. Когда морковь размягчится, добавьте 1 ст. ложку молока и 1 взбитый яичный белок и поставьте в духовку на 20 минут. Украсьте веточками зелени.

Сердечное яблоко

При болезнях сердца рекомендуется ежедневно съедать хотя бы по одной хурме. Это поможет вернуть хорошее самочувствие, ведь недаром хурму называют сердечным яблоком.

* Оранжевый цвет мякоти хурмы говорит о наличии большого количества бета-каротина, который укрепляет зрение и препятствует преждевременному старению. Этот витамин особенно важен для курильщиков, ведь давно известно, что бета-каротин предупреждает возникновение заболеваний легких.

* Если вам по долгу службы приходится сталкиваться с сопливыми и гриппующими гражданами, не пренебрегайте хурмой. Плоды хурмы содержат много витамина С, который помогает организму справиться с вирусами.

* В хурме много витамина РР. Он борется с усталостью, депрессией и помогает выстоять в борьбе со стрессами и не кричать на непонятливых окружающих.

* Хурма содержит магний, необходимый для слаженной работы сердца, калий (укрепляет стенки сосудов), йод. Но главное богатство хурмы — растительные сахара, которые полезны при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Кроме того, хурма обладает легким мочегонным действием, поэтому ее рекомендуют включать в рацион при гипертонии. Три-четыре плода хурмы в день помогают нормализовать давление без применения лекарственных средств.

* Если положить хурму в один пакет с яблоками, она созреет быстрее. Все дело в том, что яблоки выделяют газ этилен, который помогает хурме быстрее стать сладкой.

* При простуде знатоки народной медицины рекомендуют принимать отвар хурмы. Мелко порежьте 4 хурмы, залейте 3 стаканами воды и доведите до кипения. Пейте отвар в течение дня.

* При сильном кашле, бронхите полощите горло соком одного спелого плода хурмы, смешанным с 3,5 ст. ложки теплой воды.

* При болезнях почек, сердца съедайте по 3-4 плода в день, чередуя с тремя 100-граммовыми порциями молока.

Пригодится

При частых приступах бронхиальной астмы, бронхите, ларингите залейте 2 ст. ложки кашицы из тертых плодов топинамбура 1 стаканом кипятка. Пейте по 1/4 стакана 4 раза в сутки.

При атеросклерозе, гипертонии в 1/4 стакана теплого капустного сока добавьте 1/2 чайн. ложки сахарного песка, перемешайте и принимайте за 15-20 минут до еды 4-5 раз в день, заедая изюмом. Курс лечения — 10 дней, затем перерыв 20 дней и снова 10-дневный курс.

При болезнях щитовидной железы, анемии, авитаминозе с вечера залейте 2 ст. ложки промытой гречневой крупы 1 стаканом кефира. Съешьте разбухшую гречку с кефиром, тщательно пережевывая. Курс лечения — неделя.

Для восстановления сил после болезни наполните почти доверху широкую посуду сырой тертой свеклой и залейте ее водкой. Настаивайте 12 дней. Пейте по 1/4 стакана 3-4 раза в день перед едой.

Не навреди

Жирную пищу лучше не запивать

ЖИРНАЯ ПИЩА, ЗАПИТАЯ ЛЮБЫМ ХОЛОДНЫМ НАПИТКОМ, — ПРЯМАЯ ДОРОГА К ГАСТРИТУ.

Нельзя запивать еду:

...холодным. Особенно жирную пищу. Дело в том, что жир при столкновении с холодной жидкостью застывает. То же самое с ним происходит и в желудке, затрудняя процесс пищеварения. Стакан ледяной воды после обильного обеда может даже спровоцировать приступ панкреатита. Кроме того, холодные напитки стимулируют перистальтику, то есть пища быстро проходит из верхних отделов желудочно-кишечного тракта в нижние, не успев как следует перевариться. Недополучив необходимых веществ, человек быстро начинает чувствовать голод.

...газированными напитками. В них много углеводов, которые снижают всасывание белков. Поэтому мясо и рыба, запитые изрядной долей газированной воды, могут вызвать дисбактериоз и как следствие — метеоризм, диарею. Однако за 15 минут до еды нарзан даже полезен, в этом случае углекислота стимулирует пищеварительный процесс.

..пивом. Пиво усиливает брожение в кишечнике, нарушая нормальный процесс пищеварения. Кроме того, в нем, как и в газированной воде, содержится углекислота. А вот бокалом вина после еды можно себя порадовать. Алкоголь стимулирует пищеварительный секрет, что помогает всасываться пище и уменьшает брожение.

...чаем. Чай содержит таниды — вяжущие вещества, которые резко тормозят чувствительность слизистой желудка, кишечника, двенадцатиперстной кишки к пище, поэтому всасываемость пищи резко снижается. Исключение — только сладости.

В. С. Толокнин, врач-диетолог

Советы диетолога *Намотай на ус*

Ужин врагу? Ни за что!

Все знают, что завтрак надо съесть самому, обедом поделиться с другом, а ужин отдать врагу. Однако не всегда получается. Утром мы едва успеваем выпить кофе или чаю и на целый день забываем о еде. Ну а вечером ужинаем по полной программе и прекрасно себя при этом чувствуем!

ЗАВТРАК — ЗАЩИТА ОТ ИНФАРКТА

Клейкость тромбоцитов в крови ниже всего ночью, а после утреннего пробуждения она резко повышается. Кровь при этом сильно сгущается. Ученые предполагают, что именно по этой причине большинство инфарктов происходит в первые часы после утреннего пробуждения. Но порция пищи и жидкости, которую вы выпили на завтрак, снова делают тромбоциты менее клейкими. Поэтому один из простых способов профилактики утреннего инфаркта — позавтракать.

ЕСЛИ УТРОМ ЕСТЬ НЕ ХОЧЕТСЯ

Стоит ли насильно вталкивать в себя порцию пищи? По мнению врачей-диетологов, завтракать не хочет тот, кто наедается на ночь. Если не есть поздно вечером, то утром аппетит будет превосходный! Когда утро начинается с полноценного завтрака, да еще в течение дня энергетические запасы пополняются 2-3 раза, тогда перед сном есть уже не хочется. Но если пропустить завтрак и в течение дня не есть как положено, то вечернее переедание гарантировано!

Чтобы успешно контролировать аппетит, надо правильно начинать день, то есть завтракать и еще садиться за стол 2-3 раза в течение дня. Только так можно избежать зверского аппетита по вечерам. В молодости любители обильных ужинов еще могут не заметить проблем с пищеварением. Но с возрастом обмен веществ нарушается, и от обильных ужинов можно ждать немало сюрпризов. Это лишний вес, ухудшение работы сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта.

ПОЗДНИЙ УЖИН — УДАР ПО ИММУНИТЕТУ

Если не поесть хорошо, то испытываешь слабость. Ничего удивительного: энергию организм черпает в основном из пищи. Но когда большая ее часть съедается вечером, даже за 2-3 часа до сна, энергия остается неизрасходованной. Догадываетесь, куда уходят излишки энергоресурсов? Как правило, они превращаются в лишние килограммы. И это еще не самое худшее. Во время ночного сна организм очищается, восстанавливаются поврежденные ткани, активизируется иммунная система. Чем раньше человек ужинает, тем полноценнее этот процесс протекает во время сна. Регулярные обильные вечерние трапезы угнетают иммунитет, способствуют развитию вредоносной микрофлоры, не дают человеку оздоравливаться во время сна, делают его восприимчивым к различным болезням. И наоборот: чем раньше человек ужинает, тем полноценнее восстанавливается организм во время сна. Вот почему последний раз надо сесть за стол задолго до того, как лечь спать.

КАК ПОБЕДИТЬ АППЕТИТ

Что же делать, если перед сном очень хочется есть? Мужественно терпеть? Или все же можно позволить себе какой-нибудь бутерброд? Если вы почувствовали сильный голод перед сном, не стоит воспитывать силу воли, но и закидывать в себя порцию бутербродов или чаевничать с изрядной порцией печенья тоже не стоит. Эта пища недопустима перед сном. Можно выпить стакан теплого молока, кефира, несладкого йогурта, съесть немного творога или яблоко, апельсин, чтобы слегка заморить червячка. Еще очень важно не делать очень больших интервалов между приемами пищи. Даже при трехразовом питании промежутки между приемами пищи не должны быть 6 часов и более — это слишком много. Лучше питаться хотя бы четыре раза в день. При таком режиме организм усваивает и расходует питательные вещества наиболее эффективно.

Д. Г. Гусаренко, врач-диетолог

МНОГО МОЛОКА ПИТЬ НЕЛЬЗЯ

Молоко и молочные продукты полезны — и токсины из организма выводят, и помогают выработке иммунных клеток. Но немецкие ученые нашли и минусы. Нельзя пить много молока, если у вас есть склонность к образованию камней в почках или желчном пузыре. Тем, кто страдает онкологическими заболеваниями, лучше отказаться от молока. Молоко не рекомендуется пить при артритах, так как молочная кислота усиливает воспаление в суставах. Не стоит пить его, если даже от стакана молока вздувается или расстраивается желудок.

НЕМНОГО, НО ПОДСАЛИВАЙТЕ

Недостаток соли вызывает заболевание нервной системы. Сонливость, заторможенные реакции, невозможность надолго сконцентрировать внимание — все это признаки дефицита соли. Его быть не должно, поэтому пресную пищу хотя бы немного надо подсаливать. Гипертоникам надо придерживаться малосолевой, а не бессолевой диеты. Пищу хоть немного, но подсаливайте. В день можно использовать соли на кончике чайной ложки.

Что бы такое съесть, чтобы... снизить риск мастопатии?

Мастопатия, миома, эндометриоз, папилломавирусная инфекция... Как снизить риск их развития? Возможно ли это сделать с помощью питания?

Оказывается можно, если включать в свой рацион питания 400 грамм свежих ростков брокколи ежедневно. Именно такое количество свежей брокколи надо съесть, чтобы ваш организм получил необходимое количество индол-3-карбинола – вещества, способного блокировать размножение патологически измененных клеток. Такое же количество индол-3-карбинола содержится в одной капсуле нового нелекарственного препарата «Индол Форте» производства «Эвалар». Кроме высокоочищенного индол-3-карбинола, «Индол Форте» содержит концентрат капусты брокколи – источник биологически активных веществ (аскорбиген, сульфорафан), которые усиливают эффективность индол-3-карбинола до 80 раз![2]

Одна капсула «Индол Форте» в день обеспечивает суточную потребность организма в индол-3-карбиноле, рекомендуемую к применению в Российской Федерации[3]. Доказано: чем выше уровень потребления в пищу растений семейства крестоцветных (таких, как капуста брокколи), тем меньше риск возникновения и развития перечисленных выше заболеваний.

С «Гинкго Билоба Эвалар» голова всегда ясная, память – отличная!

В Японии, Корее, Китае реликтовое дерево гинкго считается символом стойкости и долголетия. Препараты на его основе – одни из самых востребованных, их ежегодные продажи в мире превышают миллиард долларов.

«Гинкго Билоба Эвалар» - один из самых популярных натуральных препаратов для нормализации мозгового кровообращения на основе экстракта гинкго[4]. Активно действуя на сосуды мозга, экстракт гинкго способствует нормализации его кровоснабжения и повышению умственной работоспособности. Не случайно более 60% пожилых пациентов в Германии и более 70% - во Франции постоянно принимают средства на основе экстракта гинкго!

На Западе экстракт гинкго – это в первую очередь нелекарственное средство для улучшения мозгового кровообращения и улучшения питания мозга. При этом рекомендуемые суточные дозировки составляют от 200 мг и более. Исходя из западного опыта, компания «Эвалар» выпустила нелекарственный препарат «Гинкоум». Благодаря высокой суточной дозировке «Гинкоум» улучшает мозговое кровообращение, снабжение мозга кислородом и глюкозой, способствует увеличению умственной активности, улучшению памяти и внимания. «Гинкоум» - это поистине «умные» капсулы для ясного ума и хорошей памяти!

С «Гинкго Билоба Эвалар» и капсулами «Гинкоум» вы в любом возрасте сможете вести активный образ жизни и сохранять память и ясность мышления!

«Валериана Форте Эвалар» контролирует эмоции и бережет сердце

Контролируя свои эмоции, можно уберечь сердце от сердечных расстройств. Эксперты Фонда сердечно-сосудистых исследований в Бруклине (США) утверждают, что устойчиво низкие уровни беспокойства на 60% снижают риск сердечного приступа и смерти по этой причине.

Как перестать беспокоиться и начать жить? Самое распространенное средство от беспокойства – это валериана. Она популярна и в России и на Западе. Отличаются только дозировки. В Европе суточная дозировка валерианы составляет от 500 до 2000 мг. В России дозировки значительно ниже.

Компания «Эвалар» учла европейский опыт, предложив своим потребителям нелекарственный препарат «Валериана Форте» с максимальным содержанием экстракта валерианы 500 мг в день. Такая «европейская» дозировка значительно усиливает питание биологически активными веществами и помогает контролировать эмоции, что в свою очередь способствует снижению риска развития сердечных расстройств, вызванных беспокойством.

Ежедневно контролируя свои эмоции с помощью «Валерианы Форте» от компании «Эвалар», вы сможете уберечь сердце от сердечных расстройств, а значит, сохранить его силы и здоровье на долгие годы.

Почему миллионы россиян доверяют качеству «Эвалар»?

Ответ прост. «Эвалар» гарантирует высокое качество своих натуральных препаратов, потому что применяет только современные технологии переработки растений. Культивирование растений на собственных биополях в предгорьях Алтая позволяют «Эвалар» получать травы, а значит и препараты из них с высокой биологической ценностью, что несет огромную пользу для вашего здоровья. Все три составляющие – высокотехнологичное производство, собственные биополя и надежный контроль качества делают «Эвалар» лидером и маркой №1 в России[1].

Вот почему миллионы людей, приходя в аптеку, выбирают препараты со знаком «Эвалар», с изображением жизнеутверждающего зеленого листочка, приносящего здоровье!

Почему в сезон простуд и гриппа я выбираю «Натургриппин» от компании «Эвалар»?

Потому что он на 100% натуральный, и дарит удовольствие: в холода и слякоть согреться чашечкой ароматного и вкусного напитка, каждый глоток которого мобилизует организм на защиту от простуды и вирусов.

«Натургриппин» содержит комплекс растений с особым, уникальным набором ценных биологически активных веществ, которые особенно полезны при простудных и респираторных заболеваниях. Это и экстракт листьев облепихи, и экстракт корня солодки, и салицин из коры белой ивы, и кошачий коготь. Каждое из этих растений насыщает организм таким богатым комплексом полезных биологически активных веществ, витаминов и микроэлементов, что организм не поддается атакам вирусов и остается здоровым в сезон простуд и гриппа. Вот почему я выбираю «Натургриппин» от компании «Эвалар».

«Натургриппин» – это специализированный продукт лечебно-профилактического питания и он не имеет побочных действий. Вы просто растворяете в стакане воды пакетик «Натургриппина», и согревающий ароматный витаминный напиток готов!

Используйте «Натургриппин» уже сейчас, и это поможет Вам оставаться здоровым в сезон простуд и гриппа.

«ЖеКаТон» от компании «Эвалар» – универсальное лекарство для лечения воспалений полости рта и желудочно-кишечного тракта

Состояние полости рта и желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) связаны напрямую. Если у вас проблемы с деснами (больно есть твердую пищу, десны кровоточат, покраснела слизистая и появился неприятный запах), то, наверняка, вас периодически беспокоит и желудок. В этом нет ничего удивительного, ведь давно установлено, что воспаления десен (стоматиты, гингивиты, парадонтиты) не проходят бесследно и часто влекут за собой проблемы с желудком (гастриты, колиты, энтериты).

Если в полости рта началось воспаление, то обычными ополаскивателями уже не обойтись. Потребуется специальное лекарственное средство, которое идеально подойдет как для полосканий рта, так и в комплексной терапии воспалительных процессов в ЖКТ. Это лекарство – «ЖеКаТон» от компании «Эвалар». «ЖеКаТон» специально разработан для лечения заболеваний полости рта и ЖКТ, поэтому он так и называется – «ЖеКаТон».

В его составе – экстракты лекарственных трав высокой концентрации. Они снимают воспаление и кровоточивость десен, излечивая стоматиты, парадонтиты и гингивиты, а также помогают справиться с воспалениями слизистой ЖКТ в комплексном лечении гастритов, энтеритов и колитов.

Универсальное лекарство «ЖеКаТон» лечит желудочно-кишечный тракт, начиная с полости рта. Поэтому Вам не понадобится несколько средств, возьмите одно – «ЖеКаТон» от компании «Эвалар».

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

«Инулин Форте Эвалар» поможет снизить повышенный уровень сахара

Диабет - что это? Болезнь? Или просто особенность обмена веществ? Специалисты всех рангов и мастей уже много лет ломают копья в спорах об этом. Сходятся они лишь в одном: чтобы нормализовать углеводный обмен, снизить риск развития сахарного диабета и возникновения его осложнений, необходимо соблюдать сбалансированную диету. Значимой частью такой диеты могут стать препараты на основе растений, давно и успешно применяемых для снижения уровня сахара в крови.

Одно из таких средств – нелекарственный препарат «Инулин Форте» от компании «Эвалар». В его составе – инулин высокой очистки и экстракт джимнемы. Инулин замещает глюкозу в процессах углеводного обмена и способствует снижению уровня сахара в крови, джимнема снижает тягу к сладкому, способствует восстановлению клеток поджелудочной железы и выработке собственного инсулина.

Если у Вас или ваших родственников повышенный уровень сахара в крови, включите в рацион питания «Инулин Форте Эвалар». Его регулярный прием поможет нормализовать уровень сахара в крови, улучшить углеводный обмен и снизить риск развития сахарного диабета.

Спрашивайте во всех аптеках города, а также по телефонам: аптека «Эвалар» на Павелецкой: Зацепский вал, д. 14 тел. (495) 953-10-87; аптека «Эвалар» на Новослободской: ул. Новослободская, д.12; аптека «Эвалар» на Октябрьской: м. Октябрьская, Калужская площадь, д.1, корп.1; аптека «Эвалар» на Мясницкой: м. Чистые пруды, ул. Мясницкая, д. 24/7, стр.2; аптечная сеть «ТРИКА» 789-62-63; а также по тел. 236-02-23, 994-48-88; доставка по Москве «Столица-Медикл» 755-93-98; **Санкт-Петербург** аптечная сеть «Озерки» 603-00-00; а также по тел. 592-33-55, 380-91-28, 375-19-19, 370-40-83, 430-61-30, 714-72-72, 346-22-49, 273-69-92, 301-09-29, 003; **Барнаул** 612-577; **Благовещенск** 513-333; **Вологда** 723-031; **Екатеринбург** 321-39-26, 383-61-42; **Кемерово** 539-090; **Краснодар** 255-78-04, 255-44-95; **Новокузнецк** 725-368, 770-502; **Оренбург** 780-994, 773-749; **Ростов-на-Дону** 273-81-10; **Самара** 952-82-11; **Ульяновск** 521-432; **Уфа** 223-05-66, 282-69-49.

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 373-86-62.
659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. www.evalar.ru ОГРН 1022200553760

РЕКЛАМА С 18+

[1] По результатам общероссийского голосования в категории «Натуральные препараты для укрепления здоровья и повышения качества жизни». Сертификат №09/197/10 от 15.10.2009 г.
[2] "Food and Chemical Toxicology", 1997, vol. 25, pp. 365-368
[3] Рациональное питание. Методические рекомендации Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей
[4] По данным ЗАО «Группа ДСМ»

СоГР №77.99.23.3.У.1102.7.08.; СоГР №77.99.23.3.У.10250.12.07., СоГР №77.99.31.3.У.1608.3.10, СоГР №77.99.19.1.У.11070.12.08, СоГРн. 77.99.11.3.У.11940.12.09. СоГР № 77.99.23.3.У.3215.4.09
БАД НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ЧИТАЙТЕ В ИНСТРУКЦИИ

Секреты вкусного бульона

СОБИРАЕТЕСЬ ВАРИТЬ БУЛЬОН? ЗАРАНЕЕ ОТДЕЛИТЕ МЯСО ОТ КОСТЕЙ. ЗАЧЕМ? СЕЙЧАС УЗНАЕТЕ...

Чтоб бульончик был покрепче

Мясо и кости для бульона хорошо вымойте холодной водой. Если бульон рыбный, рыбу очистите, особенно изнутри, у позвоночника. Крупную рыбу порежьте, мелкую варите целиком.

* Не заливайте в кастрюлю горячую воду. Иначе белки свернутся, на продуктах образуется пленка, которая будет мешать выделению в бульон тех самых веществ, что придают бульону крепость и вкус. Заливайте кости, мясо, рыбу, грибы только холодной водой.

* Если собираетесь варить бульон из хорошего куска — с мясом и косточкой, заранее отделите мясо от костей. Зачем? Когда мясо сварится, выньте его для второго блюда, используете или позже опять в суп положете. А кости поварите подольше — бульон будет крепче.

* Никогда не включайте газ на полную мощность, бульон закипит очень быстро и получится мутным. Но и слишком слабый нагрев не годится — вкус бульона будет хуже. Поставьте кастрюлю на средний огонь. Лучше всего, если до закипания бульона пройдет 30-40 минут.

Можно добавить крупу

Промыть ее, конечно, вы не забудете, но как? В двух-трех водах погорячее, чтобы отмыть? Неправильно! Так вымоете и полезные вещества. Сначала в теплой, потом в горячей воде промывайте лишь овсянку, перловку и пшеничную крупу. Рис и пшено любят холодную воду — их надо промывать до тех пор, пока вода не станет прозрачной.

Для золотистого цвета

* Положите жженый сахар или чешую репчатого лука. А можно разрезать морковь вдоль, взять еще половину луковицы и слегка поджечь в пламени газовой горелки. Теперь положите их в бульон.

* В куриный бульон не кладут ни сельдерей, ни лук, ни лавровый лист, ни другие пряности, чтобы они не заглушили естественного аромата бульона. Если курица мороженая и на аромат рассчитывать не приходится, тогда кладите, чего уж там...

Хорошо осветлите бульон

* Как только бульон закипит, шумовкой снимайте пену. Уменьшите огонь — при слабом кипении бульон хорошо осветляется и овощи варятся быстрее, сохраняя свои полезные свойства.

* Постоянно снимайте и образующиеся жировые блестки. Когда жир долго нагревают, он приобретает неприятный вкус и запах. Если хотите, положите жир обратно, когда бульон будет готов. Советуем смешать жир с подсолнечным маслом в равных долях и жарить на нем овощи.

Чем дольше варите, тем лучше?

* Неверно! Переваренный бульон теряет и вкус, и аромат. Мясной бульон надо варить не более 2 часов (только костный можно варить до 3 часов), рыбный — 1 час, грибной — пока грибы не станут мягкими.

Побольше аромата

* За час до окончания варки надо положить в бульон репчатый лук, морковь, корни петрушки и сельдерея. Овощи кладите крупными кусками, зелень свяжите в пучок — легче будет вынуть. Зачем вынимать? Чтобы не взяли в себя аромат бульона. Как только он будет готов, все это удаляют. Если на этом бульоне собираетесь варить суп или борщ, все заправьте снова, положите свежие овощи. Вкуснее будет.

* Когда бульон будет готов, наберите неполную столовую ложку бульона, дайте слегка остыть... Ну как, получилось?

Полезно знать

● Если вы хотите придать блюду легкий запах чеснока, но не хотите добавлять его в само кушанье, протрите разрезанной долькой блюдо, на котором находится кушанье.

● Раздавленные горошины черного перца придают мясу хрустящую, пикантную корочку. А раздавить горошины перца можно так: положите горсть горошин черного перца в плотный полиэтиленовый пакет и колотите по ним скалкой до тех пор, пока горошины не раскроются, но не раздавятся полностью.

● Зеленый лук лучше всего добавлять в только что приготовленное блюдо. Добавьте его и закройте крышкой на 3 минуты, тогда лук отдаст свой приятный аромат. А вот во время приготовления зеленый лук добавлять не стоит, например, в кипящий суп. В этом случае лук неизменно теряет свой вкус, витамины и приобретает неприятный коричневый оттенок.

■ ПРИ ОТЕКАХ НОГ ОЧЕНЬ ПОМОГАЕТ СОК ТЫКВЫ, ЕГО НАДО ПИТЬ ПО ПОЛОВИНЕ СТАКАНА В СУТКИ.

■ САМЫЙ ПРОСТОЙ СПОСОБ ВЫВЕДЕНИЯ СОЛЕЙ ИЗ СУСТАВОВ: В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ ПОНЕМНОГУ ПИТЬ ГОРЯЧУЮ ВОДУ.

■ ДЛЯ ХОРОШЕЙ РАБОТЫ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА НАДО ПЕРЕЖЕВЫВАТЬ КАЖДЫЙ КУСОЧЕК ПИЩИ НЕ МЕНЕЕ 30 РАЗ.

Приготовление домашней селёдки не займёт много времени

Я сама русская, но вышла замуж и уже 10 лет живу в Германии. «Айболит» для меня словно кусочек родины. Ко многому привыкла, переняла некоторые немецкие традиции, но что мне не нравится, так это кухня. Нет в немецкой кухне, даже не знаю, как яснее выразиться, чувства «развернись душа», как в русских блюдах. Не поверите, но даже борщ, к которому я приучила мужа-немца, не такой получается, хотя варю его точно так же, как и в России. Ностальгия (даже пищевая) — страшная штука. Моя 9-летняя дочь мечтает съездить в Россию к бабушке, только для того, чтобы гречневой кашки наесться. А что уж говорить о нас — взрослых людях. Для нас соленая селедочка с картошкой отварной — самое милое дело... Решила солить селедку сама, и вы знаете, «подсадила» на нее всю свою немецкую родню. Все очень просто. Покупаете свежую селедку, замораживаете. Размораживаете, у полузамороженной селедки снимаете кожу, убираете кости. Филе нарезаете на порционные кусочки, немножко посолите. Добавьте щепотку сахара, уложите в кастрюльку или в пластиковый контейнер — и в холодильник. Через сутки селедка готова. Когда селедка просолилась, ее можно залить подсолнечным маслом и мелко покрошить лучок. Еще я готовлю сельдь по-купечески. Попробуйте. Нарежьте мелкими ломтиками и замаринуйте в смеси масла, перца и горчицы 150 г филе сельди. Отварите 2 крупные картофелины, разрежьте клубни пополам, аккуратно вырежьте мякоть. Огурец, мякоть картофеля измельчите и соедините с селедкой. Наполните фаршем половинки картофелин, выложите на листья салата. Очень вкусно, а главное — не занимает много времени!

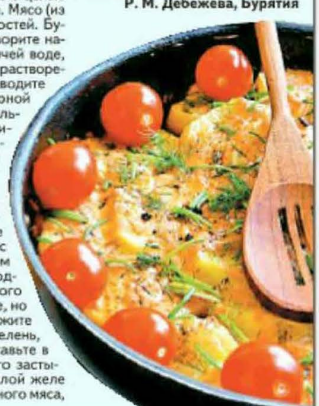
Ирина Клемперер, Эссен, Германия

Курица заливная с овощами — моё фирменное блюдо

500 г куриного мяса, 20-30 г желатина, 200 мл воды, 1 морковь, 1 головка лука, соль. Для украшения: 2-3 маринованных огурца, 2 отварных моркови, зелень.

Растворите желатин в холодной воде и оставьте набухать на 1-2 часа. Сварите из курицы бульон, добавив очищенные целые лук и морковь, посолите. Мясо (из бульона) отделите от костей. Бульон процедите и растворите набухший желатин в горячей воде, нагревайте до полного растворения желатина, но не доводите до кипения. Мясо отварной курицы порежьте небольшими кусочками. Маринованные огурцы порежьте кружками или полукружками. Из вареной моркови вырежьте звездочки или другие фигурки. В подготовленную форму вылейте тонкий слой бульона с растворенным желатином (желе), поставьте в холодное место и дайте немного загустеть. В загустевшее, но незастывшее желе выложите цветочки из моркови, зелень, кусочки огурцов и поставьте в холодильник до полного застывания. На застывший слой желе выложите кусочки куриного мяса, сверху огурцы и залейте еще одним слоем желе. Поставьте на холод до полного застывания. Таким образом выложите все мясо, пока не заполнится форма, каждый слой поливая желе и охлаждая до застывания желатина. Сверху украсьте зеленью петрушки или укропа.

Р. М. Дебежева, Бурятия



Рецепт из конверта

Очень вкусная говядина с грибным соусом, запечённая в духовке

1,5-2 кг мякоти телятины, 800 г шампиньонов, 100 г сливочного масла, 50 г сыра, 2 луковицы, 1 морковь, 2 веточки петрушки, 1 веточка тимьяна, 200 мл сливок, 1 ст. ложка муки, щепотка мускатного ореха, соль, черный перец.

Измельчите лук и морковь, нарежьте небольшими кусочками очищенные шампиньоны. Обжаривайте кусок телятины с каждой стороны по 5 минут. Добавьте морковь, 1 ст. ложку лука, лавровый лист, петрушку и тимьян, приправьте солью и перцем. Влейте горячую воду так, чтобы она только прикрывала мясо, и готовьте на среднем огне 1 час 45 минут. Обжарьте в 2 ст. ложках сливочного масла грибы, помешивая. Добавьте соль, перец, мускатный орех и муку. Перемешайте и готовьте на небольшом огне 10 минут. В отдельной сковороде обжарьте в масле оставшийся лук. Влейте 2 ст. ложки воды, закройте, готовьте на небольшом огне 20 минут. Добавьте грибы и сливки, доведите до кипения, снимите с огня. Готовому мясу дайте немного остыть. Затем тонким ножом сделайте в телятине вдоль волокон глубокий прорез до середины, поверните нож внутри мяса на 90° и прорежьте еще так, чтобы получился карман. Вложите в него часть получившейся сливочной смеси. Переложите мясо в форму подходящего размера и залейте оставшимся соусом. Присыпьте сыром и поставьте в разогретую до 200°С духовку на 15 минут.

А. К. Мусатова, Архангельск

При язве желудка

Кнели рыбные из трески

110 г потрошенной трески, 1/4 яйца, 1/3 чайн. ложки сливочного масла. Для соуса: 1/2 чайн. ложки пшеничной муки, 1,5 ст. ложки пастеризованного молока, соль.

Очищенное филе трески пропустите несколько раз через мясорубку с частой решеткой, влейте соус (муку спассеруйте, тонкой струйкой влейте горячее молоко и проварите на медленном огне), добавьте желток, взбитые в крепкую пену белки и все аккуратно перемешайте. Из полученной массы сформуйте небольшие кнели, опустите их в сотейник с кипящей водой и варите на маленьком огне до готовности. Готовые кнели выложите на тарелку и полейте растопленным маслом.

Из зелёных помидор

Рагу «Зеленое»

1,5 кг зеленых помидор, по 750 г лука и моркови, 250 г растительного масла, 3 ст. ложки сахара, 1,5 ст. ложки соли, 1/2 ст. ложки томатной пасты.

Овощи очистите, мелко нарежьте, сложите в кастрюлю и тушите 1,5 часа. Горячими переложите в стерильные банки и закройте капроновыми крышками. Храните в холодильнике.

Помидоры «Вырви глаз»

1 ведро зеленых помидор, 250 г листового сельдерея, по 200 г чеснока и горького стручкового перца.

Чеснок, перец, сельдерей пропустите через мясорубку. С помидор срежьте крышечку, выньте мякоть ложкой, в углубление положите жгучую смесь. Аккуратно сложите в 3-литровые банки, залейте кипящим рассолом. На 5 л воды по 250 г соли и сахара. Как только выключили рассол, сразу же влейте 250 г уксуса. Можно не закручивать крышкой, просто закрыть полиэтиленом и вынести в холодное место.

Варенье «Изумруд»

1,5 кг зеленых помидор, 1,2 кг сахара, 1,5 стакана воды.

Зеленые помидоры сложите в таз. Из сахара и воды сварите сироп, остудите, залейте помидоры, оставьте на сутки. На следующий день сироп перелейте в кастрюлю, вскипятите и снова залейте помидоры, только уже горячим сиропом, оставьте еще на сутки. На третий день прокипятите и закатайте в банки.

Обедаем дома

СУП ИЗ БАРАНИНЫ С АЙВОЙ

1 кг картофеля, 500 г баранины, по 200 г айвы и репчатого лука, 100 г моркови, 50 г корня сельдерея.

Баранью шейку слегка обжарьте в растительном масле, разрежьте на порционные куски, залейте холодной водой и поставьте на огонь. Пока мясо кипит, подготовьте овощи: очистите картофель, морковь, репчатый лук, корень сельдерея и обжарьте до румяной корочки. Когда мясо сварится, опустите крупно нарезанный картофель, дайте покипеть 10 минут. Добавьте пассерованные овощи, нарезанную айву, и через 5-10 минут суп готов.

ЗАПЕКАНКА «ОСЕННЯЯ ФАНТАЗИЯ»

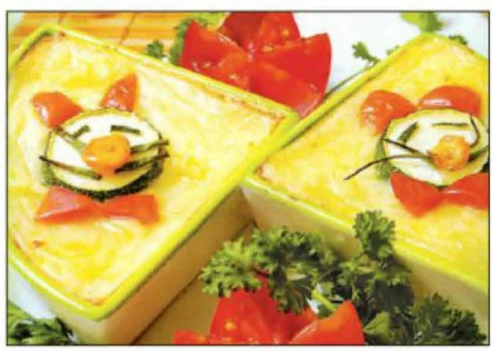
По 200 г сливок и консервированного зеленого горошка, по 2 моркови и сладкого перца, 1 кольраби, 100 г сыра, 4 яйца, 2 ст. ложки растительного масла, 1/4 чайн. ложки порошка мускатного ореха, черный перец, соль.

Нарежьте морковь брусочками, кольраби и перец — крупными ломтиками. Припустите слегка морковь и кольраби, затем положите горошек и прогревайте на среднем огне 2 минуты. Обжарьте на растительном масле, помешивая, сладкий перец. Посолите, поперчите и соедините с припущенными овощами. Взбейте яйца со сливками, добавьте половину тертого сыра, соль, молотый перец и мускатный орех. Выложите овощи в форму, залейте яичной смесью, посыпьте оставшимся сыром и запекайте 20 минут.

САЛАТ «ОСТРЕНЬКИЙ»

300 г красной фасоли, 1 болгарский перец, 1 луковица, 3 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки кетчупа, 1 ст. ложка сливочного масла, зелень, соль.

Фасоль замочите в холодной воде на несколько часов, сварите до готовности и откиньте на сито. Затем фасоль потушите с маслом 5-10 минут, добавьте кетчуп, измельченный лук, мелко нарезанный болгарский перец, посолите и поперчите. Готовый салат выложите в салатницу, заправьте сметаной и посыпьте мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.



Из картофеля

...КОТЛЕТЫ С ЯБЛОКАМИ

8-10 картофелин, 2 яблока, 2 яйца, 6 ст. ложек молотых сухарей, 2 ст. ложки сливочного масла, 1,5 ст. ложки муки.

Отварите картофель, пропустите через мясорубку. Отделите белки от желтков. Разотрите сливочное масло с желтками, размешайте с пюре, добавьте взбитые белки, муку и натертые яблоки, посолите. Сформуйте котлетки, обваляйте в сухарях и обжарьте их.

...С ГРИБАМИ

600 г картофеля, 300 г свежих грибов, корень петрушки.

Отварите картофель на пару и снимите кожицу. Отдельно отварите грибы, выньте их, нашинкуйте и смешайте с нарезанным картофелем. Бульон процедите, добавьте в него 1 ст. ложку растительного масла и полейте картофель.

...ПИРОГ «СЛАДКАЯ КАРТОШКА»

500 г картофеля, 0,5 чашки молока, 1/4 пачки сливочного масла, 3 белка, 0,5 стакана 33%-ных сливок, соль.

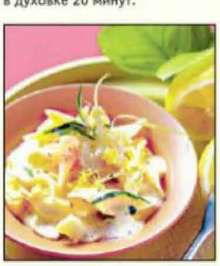
Сделайте картофельное пюре с молоком и маслом. Белки взбейте в пену, влейте в них 0,5 стакана сливок и взбейте еще раз. Влейте смесь в картофельное пюре, добавьте ложку разрыхлителя, взбейте. Тесто вылейте в форму и поставьте в духовку.

Кое-что новенькое

ЯБЛОКИ С ТЫКВОЙ

400 г мякоти тыквы, 100 г кураги, 3 крупных яблока, 150 г изюма, 3 ст. ложки меда, щепотка корицы.

Отрежьте от яблок крышечки, выньте сердцевину, натрите на крупной терке. Курагу пропустите через мясорубку. Смешайте мякоть вареной тыквы, курагу, изюм, натертые яблоки, добавьте мед и корицу. Полученной смесью фаршируйте яблоки, накройте крышечками и запекайте в духовке 20 минут.



ФРУКТОВЫЕ МАКАРОНЫ

Залейте 200 г яблок и груш без сердцевины 5 ст. ложками воды, добавьте 1 ст. ложку сахара и лимонную цедру, тушите 5 минут. Залейте 2,5 стакана макарон «паутинка» стаканом кипяченого молока, оставьте набухать. Для подливки: влейте в 0,5 стакана кипяченого молока 1 ст. ложку разведенного крахмала, добавьте 2 желтка, 1 ст. ложку сахара и пачку ванилина. Макароны перемешайте с фруктами и подливкой, добавьте взбитые белки. Запекайте в духовке 45 минут.

Советуем приготовить

Лепим пельмени всей семьей

Говорят, если на столе пельмени, никакие другие блюда и рядом не стоят. Поэтому обычно пельменей лепят много и по традиции всей семьей.

НАЧИНКИ ДЛЯ ПЕЛЬМЕНЕЙ

Мясо с капустой. По 2 ст. ложки жирного свиного фарша и шинкованной белокочанной капусты, 1 ст. ложка тонкорубленного репчатого лука, 1 яйцо, соль, молотый красный перец. Свинину смешайте с капустой, луком, пропустите через мясорубку, добавьте соль, перец. Массу хорошо перемешайте. К фаршу можно добавить сухие травы: мяту, мелиссу, ромашку, ноготки.

Мясо с морковкой. 300 г жирного говяжьего фарша, 1 морковь, 1 луковица, 1 яйцо, 1 чайн. ложка сухих листьев малины, соль по вкусу. Говядину, морковь, лук и листья малины пропустите через мясорубку, добавьте яйцо и соль, хорошо перемешайте.

Мясо с фруктами. 300 г утиного мяса, 1 яблоко, 1 луковица, 1 яйцо, 1 чайн. ложка сухой мяты, соль, красный перец по вкусу. Утиное мясо, яблоко и лук пропустите через мясорубку. Добавьте яйцо, мяту, перец и соль. Хорошо перемешайте.

Старорусская начинка. По 200 г легкого и сердца, 8–10 сухих грибов, 2 луковицы, 2 ст. ложки масла, чеснок, соль и перец по вкусу. Легкое, сердце сварите и измельчите на мясорубке. Лук мелко нарежьте и слегка обжарьте на масле, добавьте к молотому ливеру и все вместе еще немного обжарьте. Сушеные грибы отварите, мелко порубите, обжарьте и смешайте с ливерным фаршем. Добавьте по вкусу.

Начинка с печенью. 200 г говяжьей печени, 2,5 ст. ложки растительного масла, 3,5 ст. ложки сливочного масла, 2 моркови, 1 пучок зеленого лука, соль и черный молотый перец — по вкусу.

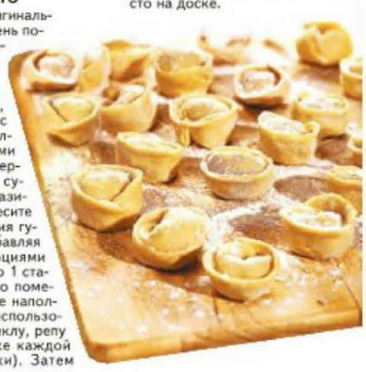
Печень помойте, нарежьте небольшими кусочками, обжарьте на растительном масле, затем добавьте натертую на терке морковь, перец, соль и продолжайте жарить еще 3-4 минуты. В готовую начинку добавьте сливочное масло и зелень.

Начинка с грибами. 300 г отварного говяжьего сердца, 250 г отварного легкого, 50 г отварных белых грибов, 40 г сала, 1 пучок зеленого лука или петрушки, 1 луковица, 2 ст. ложки сливочного масла, 40 мл сливок жирностью 33%, соль, перец.

Лук мелко порежьте и обжарьте на 1 ст. ложке сливочного масла до золотистого цвета. Легкое, сердце, грибы порубите очень мелко, добавьте сало, соль, перец, лук, порубленную зелень и сливки.

ЗАМЕШИВАЕМ ТЕСТО

Предлагаем оригинальный и, кстати, очень полезный для здоровья рецепт теста. Разделите на 2 части 2 стакана просеянной муки, 1 часть смешайте с натертыми на мелкой терке свежими овощами и с растертыми в порошок сухими листьями базилика. Быстро замесите тесто до состояния густой сметаны, добавляя небольшими порциями воду (всего около 1 стакана) и постоянно помешивая. В качестве наполнителей можно использовать морковь, свеклу, репу (по 1 чайн. ложке каждой овощной добавки). Затем тесто переложите в кастрюлю и проварите его на слабом огне (как заварное), постоянно помешивая, чтобы не пригорело. Проваренное тесто охладите, введите в него 6 подсоленных яиц или яичных желтков. Все это снова перемешайте, постепенно добавляя оставшуюся муку, и вымесите тесто на доске.



Редька с мёдом любима народом

САЛАТЫ ИЗ РЕДЬКИ ДОЛЖНЫ ЕСТЬ ГИПЕРТОНИКИ, СЕРДЕЧНИКИ, ЛЮДИ, У КОТОРЫХ ПРОБЛЕМЫ С СОСУДАМИ И НЕРВНОЙ СИСТЕМОЙ.

У наших прадедов редька всегда была на столе, а вот мы как-то подзабыли об этом полезном овоще. То, что она лечит кашель, бронхит, — это все знают, а вот блюда из нее готовят не все. А между тем салаты из редьки должны есть гипертоники, сердечники, люди, у которых проблемы с сосудами и нервной системой. Но редька противопоказана при язвенной болезни, воспалительных процессах в желудке, тем, кто страдает подагрой, заболеваниями печени и почек. Ну а те, кому редьку можно есть, — готовьте закуски.

Салат «Русская отрада». По 200 г редьки и картофеля, 150 г сметаны, 100 г моркови, зелень укропа, петрушки, кинзы. Редьку замочите в холодной воде, натрите на терке. Картофель отварите, нарежьте кубиками. Морковь нарежьте соломкой. Все смешайте и заправьте сметаной, сверху посыпьте зеленью.

«Мужская закуска». 1 свекла, 1 редька, 1 морковь, 1 репчатая луковица, 1 зубок чеснока, немного сыра, сметана, майонез, соль. Овощи, чеснок, сыр натрите на терке, лук мелко порежьте. Поперчите, посолите, залейте смесью сметаны с майонезом и перемешайте.

Редька с сыром. По 100 г сыра и сметаны, 1 редька, соль и чеснок по вкусу. Редьку натрите на терке вместе с сыром. Положите все в миску, добавьте рубленый чеснок и соль по вкусу, заправьте сметаной.

ПРОПОЛИС ГЕЛИАНТ
Боли в спине: РАДИКУЛИТ ОСТЕОХОНДРОЗ
Неповторимое по СИЛЕ и ГЛУБИНЕ оздоровительного действия средство
Боли в суставах: АРТРИТ, АРТРОЗ
А также: ГЕМОРРОЙ, ПРОЛЕЖНИ, ВАРИКОЗ ВЕН ТРОФИЧЕСКИЕ ЯЗВЫ
«Прополис Гелиант» уникален двухфазностью действия: доставка компонентов средства сквозь кожу в очаг болезни и одновременно вывод наружу шлаков, токсинов, продуктов болезнетворного распада тканей.
Устойчивый и неизменный успех у населения России, измеряемый сотнями тысяч обращений и десятками лет (с 1989 г.) успешной работы одного из самых старых предприятий новой России.
Доставка по почте наложенным платежом (оплата при получении на почте).
ПРИЕМ ЗАКАЗОВ:
ПО ТЕЛЕФОНУ: 8-800-1000-119 Круглосуточно звонок бесплатный из любой точки России
ПИСЬМОМ: 191024, С.-Петербург, Невский пр-т, 119-22.
В ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИНЕ: www.peterkaliniak.com.
РЕКЛАМА С 18 ООО «Калиниак». 191024, С.-Петербург, Невский пр-т, 119, офис 22. ОГРН 1037843028132
ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ. ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Не упусти сезон

Подарки осени: жёлуди и каштаны

Каштаны и желуди, которые без дела валяются под нашими ногами — лекарства, которые в аптеке не купишь.

ЛЕКАРИ ПОД НОГАМИ

Плоды конского каштана укрепляют кровеносные сосуды, понижают артериальное давление, помогают в лечении варикозного расширения вен, тромбофлебита, геморроя, ревматизма, подагры, сахарного диабета, заболеваний женской мочеполовой системы, невралгии.

Не уступают каштанам в целебных свойствах желуди. Они применяются в лечении мочеполовой системы: останавливают обильные менструации, повышают потенцию, лечат энурез. Кроме того, отвар плодов дуба помогает в лечении расстройств желудка, острых и хронических колитов.

КАК ЗАГОТОВИТЬ ПЛОДЫ?

Зрелые плоды каштана и дуба собирают и сушат в темном месте в течение 3-4 недель. Затем плоды измельчают и хранят в сухом месте. Заготавливать слишком большое количество плодов не надо — сырье быстро портится.

ЛЕЧИМСЯ КАШТАНАМИ

Плоды каштана носят в кармане при суставном ревматизме, разминая 2-3 каштана на досуге. Привязывают повязку из каштанов к болевой зоне, спят на каштанах при радикулите (даже сморщенные старые каштаны охотно отдают свою лечебную силу). Делают бусы из каштанов, размачивая их сутки-двое в йодистой воде из верхней скорлупы грецкого ореха. После этого они не только делаются мягкими для нанизывания цыганской иглой на суровую нитку или медную проволоку, но изменяют свой коричневый цвет на черный. Такие бусы на шее (в две нитки) помогают щитовидной железе, сердцу работать без нарушений, так как лежат на крупных сосудах, что направлены к сердцу от периферии.

* При варикозном расширении вен, радикулите, болезнях суставов и мышц: залейте мелко порубленные плоды каштанов водкой 1:3, настаивайте неделю. Применяйте в виде компрессов в течение 2-3 недель.

* При ревматизме черный хлеб нарежьте тонкими ломтиками, намажьте сливочное масло и посыпьте сверху измельченными до состояния порошка плодами каштана. Такой компресс нужно приложить к больному месту на 3 часа и утеплить.

* От геморроя смешайте по 1 чайн. ложке измельченной коры и плодов каштана, залейте 1 стаканом кипятка. Держите на паровой бане полчаса, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

* При повышенном давлении залейте 50 г мелко порубленных каштанов 0,5 л водки, настаивайте 5-7 дней. Принимайте по 5-10 капель 3 раза в день. Курс лечения — 2 недели.

ЛЕЧИМСЯ ЖЕЛУДЯМИ

* При расстройствах желудка залейте 1 чайн. ложку измельченных плодов дуба 1 стаканом кипятка, процедите. Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день.

* При проблемах, связанных с мочеполовой системой, применяют сок из желудей. Отожмите его из зеленых плодов и принимайте по 2-3 ст. ложки с медом (1:1) на голодный желудок 3-4 раза в день.

* При сахарном диабете измельчите в кофемолке высушенные желуди дуба и принимайте этот порошок по 1 чайн. ложке за час до еды утром и на ночь.

Полезно знать

● **От гельминтов** измельчите цветки пижмы и семена тыквы в порошок, смешайте их 1:7 (у вас должно получиться не менее 80 г смеси), разведите в 2 стаканах воды, выпейте в 2-3 приема за час. Через 2 часа примите любое слабительное. При необходимости повторите процедуру на следующий день.

● **При миозите** залейте 2 ст. ложки свежего измельченного листа ивы белой стаканом кипятка, снова доведите до кипения, настаивайте час, процедите. Принимайте по 1-2 ст. ложки настоя 4-5 раз в день за полчаса до еды.

● **При ревматических болях в суставах** ошпарьте 2-3 ст. ложки листьев очитка крутым кипятком, слегка охладите, заверните в 2 слоя марли и наложите на больные суставы на 2-3 часа. Процедуры делайте ежедневно или через день, до снижения болей.

■ **ПРИ ГОЛОВНЫХ БОЛЯХ,** БЕССОННИЦЕ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ СЪЕДАЙТЕ 10 ЯГОД РЯБИНЫ.

■ **ПРИ БОЛЕЗНЯХ ПЕЧЕНИ ЗАЛЕЙТЕ** 20 Г ПЛОДОВ РЯБИНЫ 200 МЛ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ, ПРОЦЕДИТЕ. ПЕЙТЕ ПО 100 МЛ 2-3 РАЗА В ДЕНЬ.

Доктор рябина

● **При гипертонии, атеросклерозе** смешайте по 1 ст. ложке сухих измельченных плодов рябины и шиповника, залейте 2 стаканами кипятка, отварите на слабом огне 5 минут, настаивайте в теплом месте, укутав полотенцем, 12 часов, после чего процедите. Пейте по 1/2 стакана до еды 3-5 раз в день.

● **От простуды и гриппа** смешайте 2 ст. ложки сушеных ягод рябины, по 1 ст. ложке сушеных ягод и листьев черной смородины, заварите на ночь в термосе. Пейте в течение дня как чай. Чай из рябины лечит почки, улучшает работу пищеварительного тракта.

● **При заболеваниях кожи** залейте 200 г коры рябины 0,5 л кипятка, грейте на водяной бане 1 час, остудите и процедите. Принимайте по 1 ст. ложке за 30 минут до еды 3 раза в день.

Пригодится

При обострении панкреатита измельчите цветок бархатца вместе с семенами, заварите 1 стаканом кипятка, принимайте по 1/4 стакана 4 раза в день.

При бронхите залейте 1 чайн. ложку травы укропа 250 мл кипятка. Держите на огне 15 минут, настаивайте 30 минут и процедите. Пейте по 1/2 стакана перед едой 3 раза в день.

При заболеваниях желчного пузыря, язве желудка, гастрите кипятите 1 ст. ложку сушеной календулы в 4 стаканах воды 30 минут, через 12 часов процедите. Добавьте 1 стакан сока айвы и 1/2 стакана меда, перемешайте Принимайте по 1 ст. ложке 2 раза в день.

При повышенном уровне сахара в крови возьмите по 1 ст. ложке крапивы, семян льна, крушины и полыни горькой, залейте 2 стаканами кипятка и пейте как чай маленькими глотками в течение дня.

При ишемии 10 г березовых почек залейте стаканом воды, кипятите 15 минут. Принимайте по 1 ст. ложке 4 раза в день. Настойка почек поможет также при заболеваниях желудка: 1 ст. ложку почек залейте 400 мл водки и настаивайте 7 дней. Пейте по 15 капель с водой до еды.

Зелёная аптека — *На все случаи жизни*

Сорвите листочек герани...

В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ ОТВАРЫ И НАСТОИ ГЕРАНИ ПОМОГАЮТ В ЛЕЧЕНИИ ДИАБЕТА, ДИАРЕИ, БОЛЕЗНЕЙ ПОЧЕК, ПЕЧЕНИ, РЕВМАТИЗМА, ПОДАГРЫ, ГОЛОВНОЙ БОЛИ.

* Чтобы нормализовать давление, необязательно принимать внутрь отвар герани, можно просто прибинтовать лист герани к пульсу на запястьях рук.

* При невралгии свежесорванный лист герани надо приложить к больному месту, сверху наложить льняную ткань и завязать теплым шарфом. Листья нужно менять несколько раз.

* Для лечения экземы нужно опустить листья в воду и варить их 5-7 минут на слабом огне, а затем из отвара делать примочки к больным местам.

* Аромат герани полезно вдыхать при головной боли, депрессии, состоянии апатии и усталости. Чтобы усилить эффект от вдыхания запаха герани, можно одновременно принимать настой. Настаивайте 1 ст. ложку измельченных листьев в 2 стаканах кипяченой охлажденной воды в закрытой посуде в течение 8 часов. Пейте настой небольшими глотками в течение дня.

* Чтобы не подхватить грипп и простуду, нужно натирать переносицу и крылья носа свежим листочком герани. А для профилактики простуды перед выходом из дома или наоборот, вернувшись домой, можно размять сорванный листик герани и положить его в нос.

* Для общего укрепления организма прокрутите на мясорубке 200 г листьев герани, 500 г ягод клюквы, все сложите в 2-литровую банку на сутки, добавьте 1 кг меда, перемешайте. Принимайте по 1 чайн. ложке за 20 минут до еды 3 раза в день.

* При ангинах и других заболеваниях горла залейте 2-4 чайн. ложки сухих измельченных листьев герани 2 стаканами кипятка, настаивайте 10 минут. Процедите и полощите горло 3-4 раза в день.

* При катаракте восстановить уже замутненный хрусталик глаза нельзя, в этом случае необходима операция с его заменой. Но если только диагноз катаракта вам поставили недавно, для того, чтобы приостановить ее развитие, наряду с лекарствами, выписанными вам офтальмологом, вспомните о герани. Ежедневное закапывание 1-2 капель сока из ее листьев и цветов в уголок глаза поможет сохранить и улучшить зрение.

* От гнойных ран, порезов 1 ст. ложку измельченных листьев герани залейте 200 мл кипящей воды, настаивайте 30 минут и процедите. В остывшем настое смочите марлевую салфетку и приложите к пораженным участкам на 15-20 минут.

Фитоэстрогены как средство управления возрастом

Как продлить молодость? Этим вопросом задается, вероятно, каждая женщина, переступившая определенную возрастную черту. За ответом мы обратились к ведущему специалисту Центра красоты и здоровья «Эвалар» Ольге Сафиной.

– Основная причина старения женщин – в снижении выработки организмом женских половых гормонов. Главный гормон молодости для женщины – эстроген. Начиная с 30 лет организм вырабатывает все меньше и меньше эстрогенов. Обмен веществ замедляется, лицо и тело начинают изменяться, а проще говоря – стареть. Кожа и мышцы теряют упругость и эластичность, появляются и углубляются морщины, фигура полнеет и расплывается. И здесь на помощь нам приходят фитоэстрогены - вещества, которые содержатся в растениях, например, в цимицифуге, и являются аналогом женских половых гормонов. На Западе, где норма – прием фитоэстрогенов с 40 лет, женщины в 50 выглядят моложе, чем многие российские женщины в 40! Не случайно средства с фитоэстрогенами цимицифуги – самые распространенные средства управления возрастом, в том числе и у нас, в России.

При регулярном применении средств с фитоэстрогенами облегчаются симптомы менопаузы, улучшается внешний вид кожи. Если их прием в таблетках дополняется применением кремов с фитоэстрогенами, то улучшение будет еще более заметным. Доказано: если раз в год в течение 3–4 месяцев применять средства с фитоэстрогенами, это отсрочит тот день, когда понадобятся более кардинальные способы коррекции возрастных изменений. А с наступлением менопаузы такие средства должны быть с вами постоянно. И пусть мы не властны над временем! Зато в наших силах помочь самим себе сохранить молодость, красоту и здоровье.

«Эвалар» - марка № 1 в России!*
Эвалар Как в 50 выглядеть на 35?
Принимайте «Ци-Клим» от компании «Эвалар» с фитоэстрогенами цимицифуги. Это средство управления возрастом от самой природы для сохранения молодости, красоты и здоровья!

Миллионы женщин уже принимают «Ци-Клим». А Вы?
РЕКЛАМА С 155

От ангины спасает шалфей

Чтобы не допустить развития инфекции, при начальных проявлениях ангины необходимо полоскание настоями и отварами шалфея.

* Заларьте 1 ст. ложку листьев шалфея в термосе 1 стаканом горячего 1,5%-ного раствора морской соли, настаивайте 1 час. Полощите 4-5 раз в день. Для ускорения процесса вместо термоса можно использовать 20-минутную водяную баню. Продолжать лечение можно путем жевания и рассасывания сухих листьев шалфея через каждые 1-2 часа.

* Вскипятите 5 штук инжира в 1 стакане молока и добавьте щепотку шалфея. Настаивайте 30 минут и пейте лекарство большими глотками, при этом вдыхая целебные пары молока.

* Заварите 1 ст. ложку сухих измельченных листьев шалфея 1 стаканом кипятка и настаивайте, укутав, 1 час. Процедите и полощите горло несколько раз в день. Одновременно пейте этот настой по 1/2 стакана за 15 минут до еды 3 раза в день.

* Залейте 2 ст. ложки сухой измельченной травы шалфея и 4-5 измельченных зубков чеснока 1 л кипятка и держите в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, настаивайте 45 минут. Процедите и получившимся составом полощите горло каждые полчаса.

* Смешайте 1 десертную ложку сухих измельченных листьев шалфея со 100 г меда. Принимайте по 1 чайн. ложке до еды 3 раза в день, запивая теплой минеральной водой.

* Заварите 1 ст. ложку сухих измельченных листьев шалфея 1 стаканом кипятка и держите на кипящей водяной бане 5 минут. Влейте в состав 2 ст. ложки коньяка и выпейте очень горячим.

ПОДНЯЛОСЬ ДАВЛЕНИЕ? ЗАЛЕЙТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ ИЗМЕЛЬЧЕННЫХ ЛИСТЬЕВ ОБЛЕПИХИ 400 МЛ КИПЯТКА. НАСТАИВАЙТЕ 20-30 МИНУТ. ПЕЙТЕ ВМЕСТО ЧАЯ 2 МЕСЯЦА.

Из почты «Айболита»

В «Айболите» нашла рецепт и решила полечить цистит зверобоем

Однажды я застудилась. Знала же, что мочевой пузырь — слабое место, нет, посидела на сырой лавочке в парке с внуками... Ну что сделано, то сделано. И цистит обострился! Да так, что пришлось в больницу ложиться. Назначили лечение, препараты помогли, но окончательно не вылечилась, стоит чуть-чуть посидеть на холодном — цистит обостряется снова. В подшивке «Айболита» нашла рецепт, посоветовалась с врачом и решила полечиться зверобоем. Как только начал тянуть низ живота, я заварила в термосе 1 ст. ложку зверобоя 1 стаканом крутого кипятка, настояла 2 часа, процедила. Принимала 1 ст. ложку отвара за 20 минут до еды, через час — еще 1 ст. ложку, затем принимала 5-6 ст. ложек в промежутках между едой. А на ночь прогрелась в тазу с горячей водой. Облегчение пришло на другой же день. Боль притупилась, а потом и вовсе исчезла. Для профилактики я в осенне-зимний период раз в месяц в течение недели принимаю настой зверобоя по 1 ст. ложке за 20 минут до еды 3 раза в день.

Г. В. Малинкина, Нижегородская обл.

Как только потёк нос — готовлю крапивные конфетки

Этому рецепту уже много лет. Как только почувствую першение в горле, начинает свербить в носу, готовлю крапивные конфетки. Варю 100 г измельченных корней крапивы в густом сахарном сиропе (100 г сахара на 100 мл воды) 20 минут. Затем отвар процеживаю, остужаю, разливаю по формочкам, замораживаю. Храню в морозилке. Как только приближается простуда, завариваю чай и добавляю туда крапивные конфетки. Кстати, крапивный сироп можно пить при простуде с повышенной температурой и сильным кашлем.

Помогает мне крапивушка снять обострение гастрита, он меня мучает с 35 лет. Сейчас мне 65, но в больницу с гастритом не попадала, потому что вовремя лечу его. Что я делаю? Заливаю большую горсть сухих крапивных листьев 0,5 л кипятка и кипячу 5 минут, настаиваю 15 минут и принимаю по 1 ст. ложке за 30 минут до еды 3 раза в день.

М. С. Фокина, Кемерово

Кожные болезни — Полезно знать

Нейродермит лечим травами

ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ НЕЙРОДЕРМИТА В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ ЕСТЬ НЕМАЛО СРЕДСТВ.

Залейте 2 ст. ложки травы дурнишника 300 мл кипятка, настаивайте 1 час, процедите, пейте по 1/2 стакана перед едой 3 раза в день. Или разотрите в порошок сухие листья дурнишника, разведите с водой до консистенции сметаны и кашицей смазывайте пораженные места.

* Залейте 2 чайн. ложки травы золототысячника 400 мл кипятка, настаивайте 30 минут и пейте по 100 мл натощак 3 раза в день.

* Наружно применять мазь из сгущенного отвара корня сельдерея в подсолнечном или персиковом масле при соотношении 1:3.

* Пейте отвар корня лопуха по 2/3 стакана 3 раза в день: 1 чайн. ложку корня залейте 1 стаканом воды, кипятите 10 минут, настаивайте час, процедите.

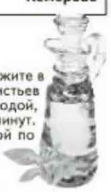
* При обострении болезни принимайте 2 раза в день ванны. Смешайте 30 г травы хвоща полевого, 40 г ягод рябины, 50 г коры дуба, 40 г листьев скумпии, 15 г листьев шалфея. Залейте 2 горсти сбора 3 л кипятка и кипятите на слабом огне 10 минут, затем вылейте в ванну.

* На мокнущие участки накладывают компрессы трав с вяжущими свойствами. Прикладывайте компрессы из настоя листьев крапивы и малины. Смешайте по 1 ст. ложке листьев малины и крапивы, залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте 20 минут и прикладывайте в виде компрессов смоченную в настое салфетку к пораженным местам на 3-4 часа 2 раза в день.

* Залейте 1 стаканом кипятка 2 ст. ложки смеси взятых в равных пропорциях листьев березы, травы вероники, коры дуба, крапивы, семян льна и полыни и настаивайте 30 минут. Процедите через марлю. Сложенный в несколько раз стерильный бинт смочите приготовленным настоем, слегка отожмите и накладывайте на пораженный участок кожи. Высыхающий бинт периодически смачивайте настоем, не снимая с кожи. Смену бинтов проводят каждые 3-4 часа.

Выходим из запоя

Чтобы появилось отвращение к спиртному, положите в эмалированную посуду 1 ст. ложку измельченных листьев обычной перечной мяты, залейте горячей кипяченой водой, закройте крышкой и протомите на водяной бане 15 минут. Затем полчаса охлаждайте, процедите. Пейте настой по 1/2 стакана 2 раза в день через час после еды, а через 10 минут после приема прополощите рот разбавленной водкой (1 ст. ложка водки на 1/2 стакана воды).



Проверено на себе — Из почты «Айболита»

Беспокоили боли в промежности, но к врачам пойти стеснялся

В армии я сильно простыл, и в 25 лет мне поставили диагноз хронический простатит. Беспокоили боли в промежности, болезненное мочеиспускание, стал сильно уставать на работе. К врачам пойти стеснялся и толком ничего не лечил. Так продолжалось много лет. Со временем стал замечать, что болезнь прогрессирует, стал терять мужскую силу. Появились проблемы в семье. Жена поставила ультиматум: лечение или развод. Пришлось обратиться. Врачи только руками развели — запущенный случай, поздно обратился, импотенция. Прозвучало как приговор. Но ведь у меня даже детей еще нет! Жизнь казалась законченной. Один довольно пожилой врач посоветовал попробовать скипидарные ванны «Скипофит». Еще в советские времена он ими в санатории всю партийную элиту лечил, и не только от импотенции. Стал принимать ванны и сразу почувствовал результат. Конечно, они не панацея от всех бед, но уже через неделю я ощутил, что силы ко мне возвращаются! Не знаю, как дальше будет, но уже сейчас в семье все наладилось.

Евгений, Реж

Как хотелось вылечить ноги и сбросить немного вес!

Я выписываю вашу газету. Уже несколько раз читал, как ванны «Скипофит» помогают людям избавиться от болезней. Я инвалид II группы, уже 11 лет мучаюсь с ногами, суставы просто перестали двигаться. А к старости еще и полнота добавилась, 25 кг набрал. А как бы хотелось вылечить ноги, вес немного сбросить, пожить бы и поработать для внуков. Я себя не представляю без работы. Как можно не работать годами?! Пенсия маленькая, а сколько денег на разные растирки и мази истратил — страшно подумать! Ничего не помогало. Все здоровье потерял на производстве, а теперь никому не нужен. А ведь дома своя работа, никому не видимая да еще и неблагодарная. И вот через эту боль приходится бороться с собой. И не дай бог ноги откажут — это будет все. Глаза, наверное, и горы готовы свернуть, но увы, ноги мои, ноги... Заказал я ванны и стал принимать, выхода другого нет. И знаете, боли в ногах прошли, даже не поверил! Почувствовал себя снова молодым, даже похудел на 15 кг. И сейчас полностью занят работой, ведь теперь она мне в радость!

Петр Михайлович, Тамбов

Все суставы болели, врагу не пожелаешь таких мук

Прочитала в вашей газете о скипидарных ваннах «Скипофит», как будто это про меня написано, но только все намного больше. И сердце больное, и давление, и лишний вес... Как бедные ноги могут выдержать такой груз! Все суставы болят, а особенно колени. Не приведи Господь, врагу не пожелаешь такие муки переносить! Чем я их только не лечила! Немного утихнет боль на мгновение — и снова начнет крутить. Ночами не могла спать, не знала, куда их положить. И решила я эти ванны попробовать. В ванну полностью не ложилась, а только в ведре ноги парила и обертывания делала. Уже к пятой процедуре боли прошли совсем. Я будто ожила. Теперь и в магазин, и на рынок сама хожу, никого просить не приходится. А ведь еще давление в норму пришло, сердце перестало беспокоить, похудела на 12 кг. Даже не верится, что ванны на такое способны. Спасибо вам большое!

Любовь Васильевна, Краснодар

Заработала себе артроз всех суставов

Я пенсионерка. Всю жизнь работала на химическом заводе, чтобы прокормить семью. О здоровье не думала, а в итоге заработала себе остеопороз и артроз всех суставов. А еще муж инвалид I группы, лежачий, мне его одной приходится таскать. Врачи с таким остеопорозом больше 2 килограммов поднимать запрещают, могу шейку бедра сломать, тогда сама на всю жизнь лежачей останусь. Думала, с ума сойду, все на мне: и дом, и муж. Моя дочь лечилась скипидарными ваннами, они ей помогли вес сбросить на 18 кг и от целлюлита избавиться. Она мне их и посоветовала. Да я и сама читала про Залманова, как он Крупскую и Ленина лечил, да и сам до 90 лет дожил. Попробовала курс ванн только для ног, а суставы натирала специальным раствором из скипидара с травами. Не поверила результатам! Ходить стала без боли, давление нормализовалось, ишемия пропала, а самое главное — при остеопорозе значительно улучшилось состояние, врачи глазам своим не верят, таблетки отменили, сами теперь всем больным эти ванны советуют. Теперь вот думаю, мужа надо с постели поднимать, он мне здоровым нужен. Всем эти ванны советую, они чудеса творят.

Л. М. Балахнина, Москва

Я превратилась в толстого монстра

Мне 32 года. Я всегда была стройной девушкой. Вышла замуж и родила ребенка. За время беременности поправилась на 15 кг. Затем вес стал увеличиваться. При росте 170 см весила 92 кг. Мало того, замучили высокое давление и сильная одышка. Все друзья и знакомые меня не узнавали, я превратилась в толстого монстра. Естественно, с мужем начались проблемы. Я себя возненавидела! Села на диеты, пила разные таблетки для похудения, но результата никакого! Моя свекровь прочла в вашей газете о скипидарных ваннах «Скипофит», очень хорошие отзывы люди пишут. Решила позвонить в НИИ натуротерапии и посоветоваться со специалистами. Они и порекомендовали специальный курс ванн «Скипофит» для меня по снижению веса. Расписали подробно инструкцию. Я взяла себя в руки и все стала делать последовательно. С каждым месяцем я теряла по 5 кг. Снизился холестерин, отеки прошли. Исчез целлюлит, все подтянулось. Снова здоровая и бодрая, как пчелка, по дому верчусь. Теперь снова 62 кг, сменила гардероб с 56-го на 44-й размер. Теперь муж нарадоваться не может, да и я сама безумно счастлива. Спасибо огромное за такое счастье!

Юлия, Иваново

РЕКЛАМА С 16

Скипофит®

ЗДОРОВЬЕ ОТ ПРИРОДЫ

www.skipofit.ru

СЭЗ № 77.01.12.915.П.022457.06.06

Бесплатная консультация по применению и оформление заказа по тт. 8 (495) 661-86-00, 790-76-96.

Интернет-магазин: bezlekarstv.ru.

Вам дорого звонить? Отправьте SMS на номер: 8 (495) 505-09-82, и мы вам перезвоним. Бесплатно!

Адрес для писем, заказов почтой: 111250, Москва, а/я 70, НИИ натуротерапии.

Спрашивайте в аптеках вашего города!

Москва: в сети аптек «Ригла» — т. 730-27-30; «Гексал» — т. 980-52-62; «Витафарм» — т. 661-35-65; «Самсон-Фарма» — т. 994-48-88; «Горздрав» — т. 773-89-41, «А5» - т.787-05-55, «120 на 80», «Стар и млад», «Таблетка».

Санкт-Петербург — (812) 703-45-30; Хабаровск — (4212) 43-86-45; Екатеринбург — (343) 322-65-47; Тамбов — (4752) 56-53-44; Новосибирск — (383) 202-61-91; Н.Новгород — (8312)74-01-30; Казань — (843) 554-54-54; Кемерово — (3842) 53-90-90; Ростов-на-Дону — (863) 263-05-23(24); Магнитогорск — (3519) 21-04-54.

«ЦВ Протек»: 201726, 201727, 203717, 203718 и «Катрен». ООО «МедиаГрупп», ОГРН 1087746118613, 127015, Москва, ул. Вятская, 35.

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА, ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

А что вы делаете, чтобы муж был лучше? Мне, право, его жалко

Для Ольги из Ростовской обл., автора письма «Ненавижу себя за то, что я женщина!», ненавидит детей, мужа и себя («Айболит» №15 за 2010 г.).

Ольга, призадумайтесь! Как можно так? Трудно вам, не спорю, но не все так плохо. Муж не ушел от вас, он приносит в дом деньги, сидит с детьми. А что вы? Кричите, что ненавидите его? Вырос в детдоме, не видел родительского тепла. А вы? И дети чем виноваты? Говорите, нет денег на сиделку для ваших стариков? А много ли нужно старикам? Напишите письмо в «Айболит». Сколько людей ищут хоть какой-то угол! Откликнется добрая душа — будет ухаживать за стариками и будет где жить. Не надо Бога гневить, он часто испытывает нас. А вы не выдержали... Оглянитесь вокруг, прочитайте хоть несколько номеров «Айболита» — и вы увидите, сколько горя! Но люди стараются не падать духом. Постарайтесь понять мужа. Ведь его сократили, когда он помогал вам. Он сумел найти и другую работу и не бросил ни вас, ни детей. А то, что он терпит вас, такую нервную, этого недостаточно? Впустите добро и свет в свою душу. Полюбите стариков, мужа и детей. Себя в конце концов. Немного терпения, любви, и все у вас будет хорошо. Не накручивайте себя. А муж у вас, я думаю, очень хороший. Пройдет время, и вы будете вспоминать об этом периоде своей жизни как о дурном. Не потеряйте семью и мужа! Быть женщиной и матерью — это не так уж и плохо!

Магомедова, Дагестан

Шью, вяжу — вот и вся радость в этой жизни

В «Айболите» №15 было письмо Ольги из Ростовской области «Ненавижу себя за то, что я женщина!». Осуждать не буду, сама нахожусь в жуткой ситуации. Недавно мне исполнился 51 год. Четыре года живу с престарелой мамой. Я у нее сиделка — у мамы был микроинсульт. После смерти отца мы поменяли место жительства. Подруг у меня нет, соседи новые, каждый живет сам по себе. Семейная жизнь не получается. Я с детства на инвалидности из-за травмы позвоночника. Долго восстанавливала здоровье. Сейчас хожу, правда, хромаю. Вся домашняя работа — стирка, уборка, готовка — на моих плечах. В свободное время шью, вяжу — вот и вся радость. Подскажите, как изменить свою безнадежную жизнь?

В. А., с. Александровское, Ставропольский край

Меня даже к столу не приглашают. Поедят сами, а я потом доедаю

У меня трое детей. Ребята отслужили в армии, вернулись, женились, а я осталась жить с дочерью. Она замужем, зять постоянно нигде не работает, все больше на диване лежит. Дочь сейчас в декретном отпуске, боится, что муж уйдет, и ничего ему не говорит. Поэтому все шишки сыплются на меня. Дочь говорит, что я им мешаю. Если бы не я, они жили бы совсем иначе. Я предложила им разменять квартиру, чтобы жить отдельно, — не хотят. Говорят, это несправедливо: мы будем жить в одной комнате вчетвером, а ты одна. Что делать? И сколько еще протяну? Живу в 200 км от Пятигорска и ни разу там не была, не то что отдохнуть.

...Ну вот, поплакалась, и стало как-то легче. Других родственников у меня нет, пожаловаться некому. Была подруга, да умерла. А чужим людям не могу, вдруг передадут дочери, начнутся скандалы. Боюсь я их. Лучше поплачу в подушку от обиды — и опять буду жить дальше. Представляете, меня даже к столу не приглашают. Поедят сами, а я потом доедаю, что осталось. Очень боюсь заболеть, тогда меня сразу определят в стардом. Боюсь туда попасть. Мне кажется, что от тоски в стардоме старики быстрее на тот свет отправляются. Сыновьям о своей беде ничего не говорю.

Надежда, Ставропольский край

Обсудим?

Счастливы лишь дураки!

Любовь превратили в забаву... Честь, долг, обязанность — редкое явление. «Новые», обогатившиеся, тараканов жуют, саранчу пробуют... От собак родословную требуют, а своих предков по домам инвалидов рассовывают.

Нетерпимость, неуважение. Да, далеко взлетела цивилизация. В городе человеческий океан сжимает со всех сторон: все бегут, не опоздать бы, дорогу не перейдешь... Скорость, скорость. Некогда подумать, осознать себя. Жизнь бежит в бешеном ритме, а потом вдруг... пенсия. Дети далеко. С работы вытолкнули. Жизнь остановилась. А я живая и никому не нужна... Одиночество, отчаяние. Телевидение добивает разум идиотскими сериалами с извращенной моралью. Счастливы лишь дураки. Что делать? Кто-то начинает искать любовь-халяву, возникают какие-то мотыльковые отношения. В 85 лет, как безумцы, страстью пылают, нет бы в зеркало на себя посмотреть. Я предлагаю свой рецепт от одиночества: поселиться вместе, рядом, в каком-нибудь прекрасном селе и жить в дружбе и уважении.

Однажды уже была такая попытка. Несколько женщин, потерявших надежду на любовь, меня благословили, как самую сильную, смелую, идейную, на поиск райского уголка. Никто и копейки не предложил (я тоже пенсионерка). Подработала, сэкономила, кое-что продала — поехала в путешествие искать место поселения. На Западе разумные пенсионеры давно объединяются в жилищные товарищества-кооперативы. Мы же в одиночестве доживаем и скулим. Не легко было одной путешествовать, но не жалею. Во-первых, новые впечатления, а во-вторых, природную красоту увидела! Нашла-таки место: лес, река, село рядом, трасса, жизнь бежит. Приехала, рассказала, мои подруги в ладоши похлопали и еще крепче уцепились за телединан — привыкли, просят не беспокоить. Обидно, но не смертельно... Очень хочется человеческого общения, дружбы и взаимной поддержки. Причем общения только с оптимистами! Нытики убивают все живое, они как хомут на шею.

Пенсия у меня учительская, содержать не могу. Устала от иждивенчества, надоело быть добренькой, нахлебалась. Не живу прошлым, мечтаю о завтрашнем дне. Место для жизни нашла прекрасное, но пока одна. Найдутся ли смелые? Повторюсь, я не спонсор. Сама кручусь, лечусь с помощью рецептов добрых людей. Работы хватает, все молча, с кастрюльками говорить не хочу. Кошек, собак люблю, а общаться хочется по-человечески, разумно. ...Лето прошло, а потом зима. Годы мчатся все быстрее. Как страшно одиночество!

Ранса Михайловна Алексенко, д/в, г/п, Бобров, Воронежская обл., 397700

Намотай на ус

● Нужно постареть, чтобы почувствовать, что такое счастье, — эту формулу вывели американские психологи. Опросив большую группу людей разного возраста, они выяснили, что ощущение абсолютного счастья чаще всего испытывают 90-летние.

● Старость, по многолетним исследованиям, приходит после 70-75 лет, а после 50 можно говорить лишь о зрелости. Это возраст мудрости, обретения внуков, подведения итогов профессиональной деятельности. И в то же время после 50 лет еще не поздно вступить в брак, освоить новую специальность, выучить иностранный язык и открыть свое дело.

Доигрались, детки!

Родители двух маленьких сирийцев, познакомившихся на отдыхе, решили, что чувства у детей совсем не детские, а значит, свадьбе быть!

Курортный детский «роман» закончился поцелуйкой. Казалось бы, ничего необычного, если не брать в расчет, что жениху всего 5 лет от роду, а невесте и того меньше — 3 года! Думаете, шутка? Нет. Родители двух маленьких сирийцев, познакомившихся на отдыхе, решили, что чувства у детей совсем не детские, а значит, свадьбе быть! Но через 10 лет. История этой любви началась на Средиземноморском побережье Сирии. Отдыхая с родителями у моря, 5-летний Халид встретил свою Халу. Юная прелестница так понравилась мальчугану, что, вернувшись домой в город Хомс, Халид не находил себе места от тоски.

Что бы сделали родители в такой ситуации? Посмеялись над увлечением пылкого отрыска да и забыли. Но в семье мальчика ко всему отнеслись серьезно и вместо того, чтобы утешить ребенка походом на карусели и лишней порцией мороженого, купили обручальные кольца и позвонили родителям Халы. В торжественной обстановке «влюбленные» обменялись кольцами, свадьба состоится, как только жениху стукнет 15 лет.

Надо сказать, что в ООН такие поцелуйки не одобряют. В организации считают, что правительства всех стран должны ввести минимальный брачный возраст — 18 лет.

О семье и любви

Валерия:

«Там, где любовь, не может быть страха!»

— Нельзя разрушать семью сразу, как только что-то не получилось. За нее нужно бороться. В моей прежней жизни, до Иосифа, за семью я билась до последнего. Там, где любовь, не может быть страха! Как только насилие в семье появляется — это начало конца.

Надежда Кадышева:

«Главное — чувствовать друг друга»

— С мужем мы живем уже больше сорока лет. Меня спрашивают о секрете нашего счастья. Никакого секрета нет. Ведь любить — это не просто смотреть друг на друга, а еще смотреть в одну сторону, в одном направлении. В отношениях самое главное — чувствовать друг друга. Без слов понимать состояние второй половинки и всегда находить подход.

Советы психолога *Для обманутых жён*

Жена дороже любовницы

На горе любовницам, они, женатые мужчины, не спешат класть на алтарь новой страсти привычные будни с супругой. В чем причина их привязанности к семейному очагу?

БОРЩ И ПИРОЖКИ ВКУСНЕЕ ЛЮБВИ

Лишь 1 из 20 мужчин готов оставить семью ради любовницы. Самое сложное для любовницы — удержать женатого, даже если он уйдет из семьи. В 70% случаев мужчины в течение года расстаются со второй женой и возвращаются к первой. Можно готовить лучше, чем бывшая, но нельзя это делать точно так же, как она. Бытовые привычки — одна из самых главных причин, по которым мужчина остается с первой женой.

ЖЕНА — ЭТО МОЕ

Все мужчины — собственники. И то, что они позволяют себе сами, не готовы терпеть от бывшей жены. Они не перестают считать экс-супругу своей собственностью. Кроме того, мужчины изначально предъявляют к любовнице и жене совершенно разные требования. Если для первой главное — красота и сексуальность, то для второй самое важное качество — верность. Поэтому известие о ее романе может вызвать новую волну чувств.

ЛЮБОВЬ — ЭТО ЕЩЕ НЕ СЕМЬЯ

Только 5% женатых мужчин рушат семью ради новой подруги жизни. К сожалению, у женщин и мужчин совершенно разное отношение к любви и браку. Для многих мужчин слово «любовь» ассоциируется с сексом, а не с совместной жизнью. Для мужчин брак — это быт. Если быт устраивает — зачем разводиться? Ради любви? Так любовь вполне возможна «там», а быт — здесь. Мужчина может твердить всем вокруг, как ему надоела жена, но тем не менее быть очень привязанным к ней. Привычка — страшная сила, посильнее любви. При этом мужчины могут бесконечно убеждать любовницу, что уйдут к ней навсегда. Но подсознательно ищут повод откладывать решающий шаг.

СОВЕТЫ ЖЕНАМ

* Психологи утверждают, что мужчина способен оставить жену ради любовницы, только если отношения в семье разладились давно и основательно и новая женщина оказывается лишь поводом уйти. Если это не ваш случай, то сила на вашей стороне: мужчины не склонны к серьезным переменам в жизни.

* Заставляйте мужа тратить как можно больше времени на семью, чтобы на любовницу сил не хватало. Скорее всего мужчина, вконец замученный двойной нагрузкой, предпочтет остаться с вами, ведь вы привычнее.

* Даже если он все-таки сообщил вам о своем решении уйти к другой или уже ушел, не устраивайте истерик, а постарайтесь, чтобы у вас ему было комфортно и тепло.

СОВЕТЫ ЛЮБОВНИЦАМ

* Если за год (максимум два) отношений с женатым мужчиной он так и не решился расстаться с законной супругой, вы навсегда останетесь для него лишь любовницей.

* Не верьте обещаниям! Тот, кто действительно хочет изменить свою жизнь, не станет говорить об этом, а совершит решительный шаг.

* Объявите ему, что статус любовницы вас не устраивает, и перестаньте встречаться с ним. Если вы для него дороже, он примет ваши условия. А если нет — решайте, нужны ли вам такие отношения.

Не надейтесь, что вы — счастливое исключение из правил. Рассматривайте женатого любовника как временное увлечение, пока нет более стоящего кандидата.

Д. Г. Голубь, психолог

В 70% СЛУЧАЕВ МУЖЧИНЫ В ТЕЧЕНИЕ ГОДА РАССТАЮТСЯ СО ВТОРОЙ ЖЕНОЙ И ВОЗВРАЩАЮТСЯ К ПЕРВОЙ. МУЖЧИНА МОЖЕТ ТВЕРДИТЬ ВСЕМ ВОКРУГ, КАК ЕМУ НАДОЕЛА ЖЕНА, НО ТЕМ НЕ МЕНЕЕ БЫТЬ ОЧЕНЬ ПРИВЯЗАННЫМ К НЕЙ. ПРИВЫЧКА — СТРАШНАЯ СИЛА, ПОСИЛЬНЕЕ ЛЮБВИ.

Из почты «Айболита»

СТОМАТОЛОГ ТОЛКОВЫМ МУЖИКОМ ОКАЗАЛСЯ

Секс — главное в жизни, отсюда и дети, и внуки. Если секса нет, человек бледнеет, линяет, болеет, не хочет ни работать, ни жить. Сейчас многие женщины жалуются на то, что мужчины плохо справляются со своими обязанностями. Ерунда, это кому как повезет. Помню, в пору моей молодости одна знакомая тоже плакалась. Потом ей начал оказывать знаки внимания зубной врач. Дальше — больше. Она ему в ответ: «Толку-то от вас, мужиков. Только на словах герои». Тогда он назначил ей лечение у себя на дому. И там такое показал... Зубов уже во рту не осталось, а она все продолжала к нему бегать.

Петр Михайлов, Вологда

МУЖА ДАЖЕ СВОЛОЧЬЮ НЕ НАЗОВЁШЬ

Замужем 15 лет, двое детей. Муж у меня просто золото. Где только таких делают? Не пьет, не курит, домой приходит вовремя. За что ни возьмется, все сделает. В общем, с какой стороны ни посмотри, весь в шоколаде. Хвалят его все. Может, конечно, он такой и есть, но я всегда нахожу в нем изъяны и всегда им недовольна. Хоть бы изменил! Может, тогда и другие поймут, какая он есть сволочь.

Диана Бекетова, Ижевск

ВЛЮБИЛИСЬ? ПОСМОТРИТЕ НА ЕГО НОСКИ

По носкам мужчины можно определить особенности его характера и даже сексуальность, считают психологи.

Например, спортивные носки — верный признак эгоизма мужчины. Такие мужчины очень любят себя и считают себя лучшими. Если представитель сильного пола носит носки ярких расцветок, значит, он склонен к измене. Но в то же время он очень жизнерадостный и веселый. Консерваторами являются те, кто предпочитают носки темных оттенков (черные и серые). А вот если вы увидите на мужчине белые носки, знайте, он отличный любовник. Носки с веселым рисунком означают, что перед вами маменькин сынок.

АХ, ЭТИ КАРИЕ ГЛАЗА...

Женщины выбирают мужчин по цвету глаз, пришли к выводу чешские ученые.

Был проведен эксперимент с участием мужчин и женщин. Представительницам прекрасного пола показали фотографии мужчин с разным цветом глаз. Большинство женщин отдали предпочтение мужчинам с карими глазами. Психологи объяснили, что обладателя карих глаз женщины подсознательно воспринимают как более властного и мужественного, нежели представителя сильного пола со светлыми глазами. Медики выбор женщин объяснили тем, что у кареглазых мужчин есть ген, который регулирует уровень тестостерона, что и привлекает дам.

БОЛЬШАЯ И СВЕТЛАЯ ЛЮБОВЬ ПО-НАСТОЯЩЕМУ РАДУЕТ, ЕСЛИ НА НЕЙ ЖЕНАТ СОСЕД.

Стерва

Мужчины называют стервой шикарную, сексапильную, порочную, наделенную гибким телом, пленительными формами, роскошной копной волос женщину.

В народе считается, что у стервы много женихов и этот тип женщин всегда успешно находит мужей. Так кто же на самом деле стервы? И так ли они удачливы в любви?

Прежде всего, стерву от других отличают неповторимость во всем. У нее хороший вкус. Будучи помноженным на артистизм ее натуры, он создает тот изысканный облик, который моментально выделяет стерву из толпы. У нее нет никаких вызывающих приманок: ни чрезмерного декольте, ни вульгарных мини-юбок. Это все не для нее! Стерва не испытывает нужды приманивать мужчин, так как они ей глубоко безразличны, как и все в этом мире, кроме нее самой, любимой. На первом месте у стервы — собственный комфорт, поэтому она никогда не будет жертвовать удобством ради того, чтобы произвести на кого-то впечатление. Она предпочтет высокий каблук лишь в том случае, если носит такую обувь легко и естественно.

Королеву, как известно, играет свита. Однако стерва в свите не нуждается, не стремится специально множить число воздыхателей, она и так знает себе цену. К тому же ничье мнение, кроме собственного, не представляет для нее никакой ценности. Стерва самодостаточна, гуляет сама по себе и совсем не тяготится одиночеством, потому что всегда находится в центре внимания: восхищенного — со стороны мужчин, завистливого — со стороны женщин.

Стерва не испытывает нужды в подругах, так как всех прочих дам и барышень презирает за глупость и суетность. Ее спутники — только мужчины. Кстати, они так дорожат дружбой с ней, что готовы терпеть все унижения. Держатся рядом вопреки всему, скорее всего, по закону физики: чем больше сила действия, с которой женщина отталкивает мужчину, тем больше возникающая в ответ сила противодействия.

Стерва презирает брак, ей вообще противны постоянные союзы. Ей просто в голову не придет преследовать мужчину или удерживать его. Но когда мужчина осознает, что его совсем не желают «заарканить», он сам входит во вкус погони. Но с такой вечно ускользающей женщиной покой ему только снится. Вот так демонстративное равнодушие стервы оказывается лучшей приманкой для мужчин.

БЕРИТЕ ПРИМЕР С ДЕТЕЙ

Что они делают, если вы им велите убраться в комнате? Убирают минут 10. Потом, натолкнувшись на что-то очень интересное, увлекаются этим, затем продолжают уборку. Действуйте так же. Устройте показ мод прошлых лет перед тем, как выбросить старые вещи из разобранного шкафа. Ваш супруг будет только рад такой бесхозяйственной передышке и сам предложит способ отвлечься от уборки. Мужчины ведь всю жизнь остаются детьми.

МОЛЧАНИЕ — ЗОЛОТО

«У тебя же пыль по всем углам, дети ходят грязные, готовишь не так...» Эта сцена разыгрывается почти везде, где есть невестка и свекровь. Надо раз и навсегда отказаться от борьбы. Относитесь ко всем замечаниям спокойно. Не получая реакции на свои слова и поступки, люди теряют интерес.

ЧИСТОТА — НАВЯЗЧИВАЯ ИДЕЯ

Например, гости еще за столом, а хозяйка уже машет тряпкой, сметая крошки со стола. Ребенок только разделся — мама уже следит, чтобы вещи сразу были разложены по своим полочкам. И хотя в таком доме всегда поддерживается безукоризненная чистота, всем не до радости. Слишком уж чувствуется напряжение. Поэтому пристрастие к порядку появляется тогда, когда в семье разлад. Опасение, что муж уйдет к другой, у женщин вызывает подсознательное желание сделать дом более уютным. Но о себе тоже нужно подумать! Тогда гармония в семейных отношениях восстановится быстрее.

Правила, навязанные жесткой требовательной мамой: «Складывай вещи в стопку», «Пропустить уборку — самое ужасное в жизни», — тоже отравляют жизнь. Попробуйте, например, лечь спать, не помыв посуду. Что случилось? Да ничего страшного, только вечер стал приятнее, ведь вы больше времени провели с близкими.

А в общем, к дому нужно относиться так же, как к себе. Мы же не всегда при параде, бывает и в халате надо немного походить. Так же пусть будет и с домом. Тогда он станет по-настоящему теплым и родным.

Яблоко раздора в семье

Вы можете сделать быт яблоком раздора и причиной расставания с супругом или приятным занятием. Все в ваших руках.

Намотай на ус

● **Полная гармония в семейной жизни россиян наступает через 2 года 11 месяцев и 8 дней после свадьбы.** Именно в это время супруги примиряются с дурными привычками друг друга. Такие данные получены на основании опроса 4 тысяч россиян. А сексуальная жизнь становится идеальной спустя 2 года и 4 месяца после начала совместной жизни.

● **От того, в какой позе спит человек, зависит его сексуальное здоровье.** К такому выводу пришли сексологи из Испании, они доказали, что импотенция грозит тем мужчинам, которые любят спать на животе. Происходит сдавливание мочевого пузыря, затрудняется приток крови к гениталиям, что приводит к развитию эректильной дисфункции.

● **Британские ученые развеяли миф о том, что стройность молодит.** На самом деле худые женщины выглядят не так моложаво, как толстушки. Исхудавшее лицо прибавляет несколько лет, а вот округлые щеки, наоборот, придают молодости и свежести. Так что выбирайте, что лучше: выглядеть молодо или сохранять фигуру. Помимо худобы женщину старят курение, развод, употребление алкоголя и загар.

О холостяках

■ У НЕЖЕНАТЫХ МУЖЧИН ИНСУЛЬТ СЛУЧАЕТСЯ НА 64% ЧАЩЕ, ЧЕМ У СОСТОЯЩИХ В БРАКЕ. ТАКАЯ ЖЕ СТЕПЕНЬ РИСКА У МУЖЧИН, СЧИТАЮЩИХ СВОЙ БРАК НЕУДАЧНЫМ И ОШИБОЧНЫМ.

■ ХОЛОСТЯКИ ПЕРЕНОСЯТ СТРЕССЫ В 7-8 РАЗ ТЯЖЕЛЕЕ, ЧЕМ ЖЕНАТЫЕ. «БЕСХОЗНЫЕ» МУЖЧИНЫ ПОДСОЗНАТЕЛЬНО СТРАДАЮТ ОТ СВОЕЙ «НЕВОСТРЕБОВАННОСТИ», ПРИНИМАЯ НЕПРИЯТНОСТИ БЛИЗКО К СЕРДЦУ.

Исповедь алкоголика

Простите меня, детки! Прости меня, Лизонька!

МНОГО НА СВЕТЕ ГОРЯ, ОСОБЕННО ЖЕНСКОГО. НО ВЕДЬ МУЖСКОЕ ГОРЕ — ОНО ТОЖЕ ЕСТЬ. ТОЛЬКО МЫ, МУЖИКИ, ПО-ДРУГОМУ ЕГО ПЕРЕЖИВАЕМ. МОЯ БЕДА — ПЬЯНСТВО.

Я алкаш. Говорят, что мужики не признаются в этом, и еще говорят, что настоящие мужики не плачут... Вранье! Газету вашу нашел на лавочке, когда с мужиками сели выпивать. Вы не подумайте, я грамотный человек и осознанно гублю свою жизнь...

Сейчас мне 45 лет, а все никак не подохну. А так хочется! В прошлом я инженер-технолог мебельного производства. Работал с отцом в мебельном цехе с 15 лет. Мне прочили светлое будущее, потому что мозги были. Сходил в армию, отучился в институте. Встретил девушку. Поженились. Получил еще одно образование и должность в хорошей мебельной компании. Денег хватало. Кутил, развлекался на стороне. В общем, дураком я был. Бегал за юбками как мартовский кот. Лиза все терпела... Она дома сидела, я ей так и сказал, что ее место на кухне.

...В тот год я совсем не собирался уезжать из города. Просто представилась возможность съездить к друзьям. Лиза провожала меня на вокзале и вдруг стала говорить, что я больше не вернусь к ней. Я стал ее убеждать, что это глупость. Она помолчала, потом вздохнула и сказала: «Ты бросишь меня!» Вместо того чтобы успокоить ее, я так разозлился, что стал орать на нее при всех, даже ударить хотел за неслыханную дерзость с ее стороны. И мы поссорились. Если бы я знал, что под сердцем у нее уже бьется мой ребенок! Я бы остался с ней, а так... Поезд тронулся, я уехал, а она пошла искать доктора.

Срок беременности был уже большой... Так и не родился мой первый ребенок. Я узнал обо всем, когда вернулся из отпуска. Сейчас ему было бы 17 лет. Моя жизнь была бы заполнена заботами о нем... Я представляю его иногда то крохотной девчушкой с бантами, то озорным мальчуганом... На вопрос, зачем она это сделала, жена сказала: «А ты чужой был бы для нас!» После Лиза болела очень долго. Но я не поддерживал ее, а гнобил, обвинял во всем и все больше залазил в бутылку, пока она не сообщила, что снова беременна. Меня будто подменили.

Родился сын, но слабый, шестимесячный... Лиза едва выносила ребенка. Нам долго его не отдавали, мы ходили под окнами больницы, в которой сын лежал в какой-то капсуле, а врачи боролись за его жизнь. Мой Сашка выжил!

Сколько же было радости, когда мы принесли Сашку домой! Я работал и знал, что дома меня ждет сын, мой Сашка! А потом он заболел — рак. Его увезли в больницу, потом — в другую, потом — еще в одну... Я продал все, чтобы сын жил, но... Сашка таял на глазах. Вместе с ним умирала и Лиза. Однажды Сашку разрешили взять на выходные домой. Лысенький, с черными кругами под глазами... Тельце... Господи, да его почти не было. В тот вечер я сорвался, напился до чертиков. И на глазах у сына, полных ужаса и боли, избил его мать. От Лизы к тому времени ничего не осталось, она тенью ходила и рыдала по ночам в подушку, ожидая...

Каждый третий мужчина пьет из-за печали в душе, считают психологи. Только любовь женщины способна растворить ее. Неважно, жена ли это, сестра или мать. Источник любви находится в душе женщины.

Линии судьбы

Господи, у меня льются слезы, люди! Не пьяные, нет! Слезы безмерного горя!!! Я кричал, обвиняя жену во всем, в том, что она загубила ребенка, что слабую бабу мне бог послал, которая даже ребенка не смогла родить здорового... Сашка приполз (ходить уже не мог) на кухню, где я избивал Лизу, и плакал. У него не было сил крикнуть, он просто плакал и хотел защитить маму. С пьяных глаз слетела пелена, когда заглянул в его глаза... Я их вижу по сей день, каждую ночь. В глазах восьмилетнего ребенка было столько ненависти, смешанной с болью, что они пронзили мою душу... После этого я вызвал «скорую». Жена не стала писать заявления в милицию, хотя лучше бы я сгнил на зоне и не видел, как медленно переставало биться сердечко моего сыночка! Я ничем не мог ему помочь. Сейчас Сашке было бы 14 лет... Через неделю после смерти Сашки Лиза выбросилась с балкона. После вскрытия врачи удивлялись, как она с отбитыми почками так долго протянула.

...Ничего в моей жизни не осталось. Я не сумел сделать счастливой жену, не смог найти в себе силы любить ее и за это был жестоко наказан судьбой. Где-то слышал, что лучшая смерть — быстрая смерть. Но, видимо, я и ее не заслужил. Превратившись в бомжа с помойки, я живу. Не хочу, а мое сердце бьется! И водка меня не берет, и жизнь помойная! Не нужен я ни Богу, ни черту! Только боль с утра и до ночи трясет мою душу, и я кричу: «Простите меня, детки! Прости меня, Лизонька!»

О., Владивосток

Из почты «Айболита»

Чтобы нормально жить, не надо считать деньги в чужом кошельке

Я старший инспектор по кадрам, пенсионерка. Недавно у нас на предприятии освободилось место бухгалтера. Я дала объявление в городской центр занятости населения. От работника требовались: соответствующее профессиональное образование, знание специализированной компьютерной программы и возраст до 60 лет. Предлагалась зарплата 13-15 тысяч. Я думала, что через пару дней у меня под дверью будет стоять толпа. Но по объявлению никто не пришел! А почему? Да потому что наши пенсионеры, льющие слезы по поводу всеобщего произвола и низких пенсий, работать попросту не желают. Многим хочется быстренько озолотиться — при минимальных умственных и физических затратах.

У меня полно знакомых в возрасте от 45 до 70 лет. Не работают только те, кому не позволяет здоровье или просто надоело работать. Остальные готовы выполнять любую работу, лишь бы была добавка к пенсии. Но если нужны деньги, вряд ли стоит сидеть и плакать, что их нет, надо делать то, что вообще можешь. Чтобы нормально жить, не надо считать деньги в чужом кошельке. Надо хоть что-то делать!

Екатерина Ивановна Погос, Чита

Я улыбаюсь по любому приятному поводу, чего и вам желаю, дорогие читатели

Выдался погожий денек. Я иду по мосту через реку Волгу. Смотрю на реку, вижу байдарку, в ней двое — мужчина и женщина. Я улыбнулась, подумав: «Вот умеют же люди красиво и полезно отдыхать». И тут слышу: идущая навстречу женщина произносит, не глядя мне в лицо: «Идет, улыбается... Наверное, квартиру отдельную имеет и мужика хорошего...» Я онемела, но продолжала идти по инерции, не чувствуя ног. Когда пришла в себя, вспомнила фразу Аркадия Райкина: «Некоторые чувствуют себя очень плохо, когда другим хорошо». А я улыбаюсь по любому приятному поводу, чего и вам желаю, читатели газеты «Айболит». Уверена: улыбка продлевает жизнь, а злоба — укорачивает.

Г. С. Минина, Ленинградское шоссе, 50, кв. 2, Ржев, Тверская обл., 172380

ИНТЕРЕСНО: ТОЛЬКО В РОССИИ ДЕНЬГИ, ОТКЛАДЫВАЕМЫЕ НА ЧЕРНЫЙ ДЕНЬ, ТРАТЯТ НА СВАДЬБУ.

Заповеди счастья

Научитесь дорожить тем, что имеете. Каждый вечер, засыпая, вспоминайте счастливые мгновения минувшего дня и планируйте маленькие радости, которые украсят ваше завтра!

* Старайтесь всегда выполнять чуть больше, чем обещали: вы обретете уважение и станете незаменимым.

* Ищите вторую половину, рожайте детей, создавайте семью, в которой царят любовь и доверие. Если за вашей спиной надежный тыл, весь мир поймет, что вы добились настоящего успеха!

* Прекратите жалеть себя, не позволяйте чужому сочувствию подрывать вашу уверенность в своих силах.

* Дорога в тысячу миль начинается с одного маленького шага, поэтому, выбрав главную цель, разбейте ее на множество небольших задач, выполнение которых поможет осуществлению вашей мечты.

* Не загромождайте жизнь ненужными делами и пустыми развлечениями, прекратите существовать «по привычке».

* Относитесь к себе с юмором.

* Не расходуйте время и силы на ненависть, ревность и зависть. Старайтесь чаще доставлять себе маленькие радости.

* Пейте из каждого мгновения жизни, так как непрожитая жизнь порождает печали. Счастье — это восход солнца. Живите просто. Не приносите никому вреда. Не завидуйте. Пусть сомнения очищают, а не приносят бессилие. Посвятите жизнь прекрасному.

Стихи наших читателей

ЮНОСТЬ

Летний день качает
над землей
Солнечные звонкие качели,
Девушка с картины
Боттичелли,
Мы случайно встретились
с тобой.
Утром после майского
дождя
Ей в окно, распахнутое
настежь,
Бабочкой на краешек окна
Залетело и осталось
счастье.
Шлепает по лужам, хохоча,
Юности своей не замечая,
И спадает с юного плеча
Ленточка атласно-голубая...

Евгения Вирыч, Полярный, Мурманская обл.

Я ПОМНЮ РУК ТВОИХ ТЕПЛО

Я помню рук твоих тепло,
Твою улыбку, мама,
Как провожала далеко
И радостно встречала.
Спросить по-прежнему хочу:
«Как ты живешь, родная?»
И в руки я беру свечу,
Молитву подтверждая.
А по вискам бьет тишина,
Слова умчались в небо,
Туда, где светлая душа
Не даст на них ответа.
Ноябрь черной полосой
Перечеркнул надежду.
Ей бы луч солнца золотой
И яркие одежды,
Но в осень с неба
падал дождь,
Клонил деревья ветер,
Иглой вонзалась
в тело дрожь,
И не хотелось верить,
Что уже больше никогда
Не возвратить былого,
Закрылись мамины глаза,
И счастья нет другого.
Горит свеча, и тает воск,
Как жизнь с ее годами.
Я бы сегодня тоже смог
Прийти на праздник к маме,
Прийти, обнять, поцеловать
Натруженные руки...
Как тяжело осознавать,
Что есть цветы разлуки.

Владимир Коньков, Новопавловск, Ставропольский край

В СПИСОК САМЫХ РАЗВОДООПАСНЫХ ПРОФЕССИЙ ВХОДЯТ ТАНЦОРЫ, ОФИЦИАНТЫ, ПОВАРА, ГОРНИЧНЫЕ, НОСИЛЬЩИКИ, КРОВЕЛЬЩИКИ И ПРОДАВЦЫ ТЕЛЕФОНОВ. МЕНЬШЕ ВСЕГО СКЛОННЫ К РАЗВОДАМ ВЕТЕРИНАРЫ, ДАНТИСТЫ, ОРТОПЕДЫ И СВЯЩЕННИКИ.

Грустная история — *Думай, думай*

Лебеди

ПТИЦЫ СЛОВНО ЖАЛОВАЛИСЬ. ПЛАВАЛИ В СТОРОНКЕ, НЕ ПРИБЛИЖАЯСЬ, ГЛЯДЕЛИ В ГЛАЗА С НЕДОВЕРИЕМ И НЕПРИКРЫТОЙ БОЛЬЮ...

Здравствуйте! Очень хочется, чтобы мое письмо напечатали в «Айболите», потому что в душе и сердце горестная, режущая боль. Такая, что хочется даже закричать: «Люди! Ну почему вы такие жестокие и злые?» История такая. Я не могу себе позволить съездить далеко отдохнуть. Нет денег. Но нашла отдушину в чудесном месте, в селе Верхний Ломов. За селом есть пруд, вокруг лес, он блестит серебром. Места тихие, красота неописуемая.

Я часто болею, хожу мало. Совсем не ходила, пока не стала выбираться на природу. Этот пруд показал мне наш зять, большое ему спасибо и доброго здоровья! Меня возит туда муж. Ставит скамеечку у пруда, и я любуюсь красотой и дышу чистым воздухом, пока муж ловит рыбу. Рыбы там много. И людей тоже, даже дети приходят поудить. Я стала больше ходить и чувствовать себя лучше. В пруду плавают утки, над водой летают чайки, стрижи, коршуны, очень много цапель и диких гусей. А однажды прилетели 8 красивых лебедей! Они совсем не боялись людей и близко подплывали к нам, мы уже привыкли к ним. А тут я приболела и не была на пруду 2 дня. Когда приехали, искала лебедей, звала. Приплыли только две птицы, они словно жаловались мне. Плавали в сторонке, не приближаясь, и глядели мне в глаза. Может, думаю, остальные сидят в гнездах? Нет. Они больше не появились. Предполагаю, что их отстрелили и съели как дичь. Неделю не могла выйти из дома. Пишу сейчас и слезами захлебываюсь. Зачем загубили этих лебедушек?! Нечем семью накормить, так уди рыбу, хоть ведро! Значит, не от голода застрелили... А потому что не умеют любоваться красотой жизни. Как можно не подавиться этим мясом?

Люди, любите и уважайте все красивое и доброе! ...На нашем пруду всегда чисто. Нет мусора, потому что нет гулянок. Пруд святой, я его так и зову. Наверное, убийцы лебедей не наши, залетные. Не хотела бы видеть таких на чистых местах. Люди, любите природу! Побойтесь Бога! Не убивайте живое!

Елена, В. Ломов, Пензенская обл.

Как вернуть душевное здоровье?

Вы приходите на работу и не знаете, с чего начать. Все проблемы кажутся одинаково острыми, поэтому принимаетесь за какие-то мелкие вопросы, которые вообще можно не трогать сегодня. К вечеру, ничего не решив, берете все бумаги домой, завтра опять с ними возвращаетесь... Это не что иное, как расстройство психики на фоне стресса. Надо иметь определенные знания о психике. Ребенок, например, в переходном возрасте, когда у него ломается голос, должен об этом знать и достойно пережить. И еще нужно уметь общаться с противоположным полом. Ну а совсем взрослым нужно всегда помнить: результаты труда сводятся к нулю, если человек не отдыхает. В первую очередь должен отдыхать мозг, нервная система, а потом все остальное.

Есть мнение — *Прикинь на себя*

Старость встречайте вместе с песней

Каждый человек решает для себя сам, как быть и как жить дальше. Кто хлебнул сполна горя, хочет познать семейное счастье. Кто прожил хорошо, тот не рискует вступать в другой брак.

Нынешней весной мне снова пришлось туго. Стали болеть колени, появился хруст, образовалась жидкость, совсем не могла ходить. Лечащий врач сказала: «Это от трения суставов друг о друга». Три раза выкачивали жидкость из колена, была месяц на больничном. Ни мази, ни настойки, ни уколы не принесли облегчения. Думала, что придется увольняться с работы. Наработалась... Решила принимать «БиоАстин». При обострении пила капсулу утром и вечером, натирала колени «Скипофитом». И слава богу, снова хожу и работаю! Правда, надеваю наколенник на сустав, чтобы не оступиться. Сейчас болей в коленях почти нет и хруста почти не стало. Использовала и советы читателей: пила и желатин, отваривала куриные лапки, принимала капсулы «Хондроитина». Капсулы «БиоАстин» изготовлены из морских водорослей, они восстанавливают суставную жидкость. А когда моя соседка по подъезду обезножила, ей подсказала, чтобы она натиралась «Скипофитом» и пила капсулы.

Читаю «Айболит» и свою подругу познакомила с ним. Она сейчас, как и я, не пропускает ни одного номера, покупает. Мы с ней вдовы, но ни о каком знакомстве, тем более замужестве, и речи нет. Кто прожил хорошо, тот не рискует: неизвестно, как все сложится в другом браке. Это останавливает. Ну а кто хлебнул сполна горя, хочет познать семейное счастье. Другое дело, когда у человека нет жилья, родных или детям не нужен. Вот тогда каждый человек решает для себя сам, как быть и как жить дальше. Нам с подругой повезло с мужьями, правда, не с первого брака. Болезни забрали обоих мужей. Я целый год выла. Плохо помню похороны, подруга отпаивала лекарством. А когда к ней пришла беда, я была с нею. Подбадривали друг друга, успокаивали. Выстояли, выжили, справились с горем. Живем ради детей, внуков, памяти любимых. Встречаемся, созваниваемся, отмечаем праздники, дни рождения. Первую рюмку всегда выпиваем за помин наших мужей, а потом за свое здоровье, детей и внуков. Поем песни, вспоминаем прибаутки, поговорки. Какая скука? Какое одиночество? Мы не в тайге живем.

Все зависит от нас самих. У меня мама и сейчас пойдет гулять, присядет на лавочку, где такие же старики сидят, и разговор сам собою начнется. Когда работала на заводе, коллектив был как одна семья. С ночной смены, не выспавшись, идем сразу за грибами. Да еще шутили, басенки рассказывали, чтобы не задремать. Сейчас, когда встретимся, нахохочемся. Жили трудно, но честно. Детям и внукам рассказываю о своем детстве. Как выжили, как уцелели? Глухая деревня, ни детского сада, ни школы. С первого класса в интернате приходилось жить. Помню, соскучусь по маме, заплачу. Старшие дети жалеют. Техслужащая усадит на колени да по голове погладит — я и успокоюсь... Хочется, чтобы и из внуков выросли порядочные люди, а не вымогатели наших пенсий.

Желаю всем читателям любимой газеты «Айболит», прежде всего тем, кто пишет в газету, крепкого здоровья и непоколебимой веры в свои силы! Только так можно победить свои болячки и радоваться жизни несмотря на годы.

Анна Федоровна, Ревда, Свердловская обл.

Рецепт от одиночества

Полюбите себя! Попробуйте, наконец, жить для себя. Для начала придется перестать воспринимать мир таким, каким его видят бабушки-соседки на лавочке, которых очень интересует, «почему же вы в 30 до сих пор не замужем, да еще и без детей?» Все свободное время уделяйте себе. Занимайтесь любимыми делами, наполните день положительными эмоциями. Дружелюбная и искренняя улыбка, оптимизм и хорошее чувство юмора не оставят равнодушными окружающих. Если вы будете постоянно загружены мыслями об одиночестве и о том, как вам себя жалко, то этот замкнутый круг вряд ли когда разорвется.

О матерях-одиночках

В большинстве стран в случае развода родителей детей отдают на воспитание матери; в странах исламского мира — отцу (за исключением Пакистана).

Немало матерей-одиночек и среди известных женщин мира. Среди них Джоан Роулинг (автор книг о Гарри Поттере), актрисы Людмила Гурченко, Элизабет Тейлор, Вероника Кастро (героиня сериала «Богатые тоже плачут»).

Матери-одиночки есть и среди многих животных. Так, например, самка шимпанзе носит ребенка на шее несколько лет, в то время как отец оставляет семью и ищет себе новую самку.

Матерью-одиночкой была и Клеопатра: сына Цезариона она родила от Цезаря вне брака, так же как позже близнецов от Марка Антония.

В одних только США, казалось бы богатой стране, ежегодно вне брака рождается 1,5 млн детей.

По последним исследованиям ученых 1/3 российских девочек-подростков уверены, что растить ребенка в одиночку — норма.

Угадайте зашифрованные названия 7 городов России и получите

400 000 РУБЛЕЙ!*

у	н	ю	л	в	е	х	о	б	я
е	о	в	ы	г	с	а	м	ы	к
с	в	п	е	р	м	ь	с	й	у
а	г	ф	и	о	л	а	к	ц	ф
ш	о	у	б	с	а	м	а	р	а
а	р	е	с	т	ч	о	з	ю	д
в	о	л	г	о	г	р	а	д	о
ч	д	п	и	в	к	с	н	ъ	м
я	а	н	л	о	п	к	ь	а	к

Более 57 000 рублей за каждый угаданный город!*

Найдите 7 городов России, названия которых зашифрованы по вертикали и горизонтали.

Действительно в течение 10 дней!

Сообщите угаданные названия городов по телефону и **станьте богаче на 400 000 рублей!**

Звоните сейчас по бесплатной линии:

На правах рекламы.

8 800 100 00 36

Код акции: 03.6032.68.87.1

или зарегистрируйте свое участие на сайте: www.1000prizov.ru

Ответив в течение 10 дней, Вы можете также получить в подарок ЖК-телевизор!*

01058420

* УСЛОВИЯ АКЦИИ. МАРКЕТИНГОВАЯ АКЦИЯ ПРОВОДИТСЯ ООО «ПОЧТА СЕРВИС» С 15.07.10 ПО 31.12.10. С ГЛАВНЫМ ПРИЗОМ – 450 000 РУБЛЕЙ (МОЖЕТ БЫТЬ ПРЕДСТАВЛЕН В ВИДЕ ДВУХ СУММ – 400 000 РУБЛЕЙ И 50 000 РУБЛЕЙ, КОТОРЫЕ БЕЗУСЛОВНО ПОЛУЧАЕТ ЕДИНСТВЕННЫЙ ГЛАВНЫЙ ПОБЕДИТЕЛЬ). НАСТОЯЩАЯ АКЦИЯ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ КОНКУРСОМ, ИГРОЙ ИЛИ ЛОТЕРЕЕЙ. ВСЕМ УЧАСТНИКАМ ПРЕДЛАГАЕТСЯ УГАДАТЬ ЗАШИФРОВАННЫЕ НАЗВАНИЯ 7 ГОРОДОВ. КЛИЕНТЫ, СДЕЛАВШИЕ ЗАПРОС НА ПОЛУЧЕНИЕ НАБОРА ДОКУМЕНТОВ ИНФОРМАЦИОННОГО ХАРАКТЕРА С УКАЗАНИЕМ ОТВЕТА ПО НАСТОЯЩЕМУ РЕКЛАМНОМУ ОБЪЯВЛЕНИЮ В ПРЕССЕ И ПОЛУЧИВШИЕ РАССЫЛКУ ВМЕСТЕ С КАТАЛОГОМ, А ТАКЖЕ СДЕЛАВШИЕ И ОПЛАТИВШИЕ ЗАКАЗ ТОВАРОВ ИЗ ПРИЛОЖЕННОГО КАТАЛОГА ОРГАНИЗАТОРА, ПРЕТЕНДУЮТ НА ПОЛУЧЕНИЕ ГЛАВНОГО ПРИЗА В РАЗМЕРЕ 450 000 РУБЛЕЙ. КЛИЕНТЫ, СДЕЛАВШИЕ ЗАКАЗ ПЕРВЫМИ, ПРЕТЕНДУЮТ НА ПОЛУЧЕНИЕ ЖК-ТЕЛЕВИЗОРА ИЛИ ЕГО ДЕНЕЖНОГО ЭКВИВАЛЕНТА В РАЗМЕРЕ 50 000 РУБЛЕЙ (МОДЕЛЬ, МАРКА, КОМПЛЕКТАЦИЯ И ДРУГИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЖК-ТЕЛЕВИЗОРА ОПРЕДЕЛЯЮТСЯ НА УСМОТРЕНИЕ ФИРМЫ И МОГУТ НЕ СОВПАДАТЬ С ОЖИДАНИЯМИ УЧАСТНИКОВ, А ТАКЖЕ МОГУТ ОТЛИЧАТЬСЯ ОТ ИЗОБРАЖЕНИЙ НА РЕКЛАМНЫХ МАТЕРИАЛАХ), ПРИ ЭТОМ ПРАВО ВЫБОРА МЕЖДУ ПРЕДОСТАВЛЕНИЕМ ЖК-ТЕЛЕВИЗОРА ИЛИ 50 000 РУБЛЕЙ ФИРМА ОСТАВЛЯЕТ ЗА СОБОЙ (ОБЛАДАТЕЛЬ ЖК-ТЕЛЕВИЗОРА ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ В СООТВЕТСТВИИ С ДАТОЙ ЗАКАЗА В ФИНАЛЕ АКЦИИ НЕ СЛУЧАЙНЫМ ОБРАЗОМ, ИЗ ЧИСЛА КЛИЕНТОВ УКАЗАННЫХ ТОВАРНЫХ ГРУПП, СДЕЛАВШИХ СВОИ ЗАКАЗЫ ПЕРВЫМИ). ОБЛАДАТЕЛЬ ГЛАВНОГО ПРИЗА (ГЛАВНЫЙ ПОБЕДИТЕЛЬ) И ОБЛАДАТЕЛЬ ЖК ТЕЛЕВИЗОРА ИЛИ 50 000 РУБЛЕЙ БУДУТ ОПРЕДЕЛЕНЫ В ФИНАЛЕ АКЦИИ 31.12.10 НЕ СЛУЧАЙНЫМ ОБРАЗОМ, СОГЛАСНО ДЕЙСТВУЮЩИМ «ПРАВИЛАМ ПРОВЕДЕНИЯ МАРКЕТИНГОВЫХ АКЦИЙ, ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПРИЗЕРОВ И ВРУЧЕНИЯ ПРИЗОВ», С УЧЕТОМ СУММЫ ЗАКАЗА, ДАТЫ ПОСТУПЛЕНИЯ ЗАКАЗА, ФАКТА ПОСТУПЛЕНИЯ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ ОПЛАТЫ ПО ДАННОМУ ЗАКАЗУ, ВКЛЮЧАЯ СТОИМОСТЬ ЕГО ОБРАБОТКИ, ИЗ ЧИСЛА ВСЕХ ЗАРЕГИСТРИРОВАННЫХ УЧАСТНИКОВ, ВЫПОЛНИВШИХ НЕОБХОДИМЫЕ УСЛОВИЯ ЗАКАЗА И ОПЛАТЫ ТОВАРОВ. ПРИ УСЛОВИИ ОПЛАЧЕННОГО ЗАКАЗА ИЗ ПРЕДЛОЖЕННОГО КАТАЛОГА ОРГАНИЗАТОРА УЧАСТНИКИ АКЦИИ ПОЛУЧАЮТ СЮРПРИЗ, ОПРЕДЕЛЯЕМЫЙ НА УСМОТРЕНИЕ ОРГАНИЗАТОРА (КОЛИЧЕСТВО СЮРПРИЗОВ СООТВЕТСТВУЕТ КОЛИЧЕСТВУ УЧАСТНИКОВ, ВЫПОЛНИВШИХ НЕОБХОДИМЫЕ УСЛОВИЯ). УЧАСТИЕ В МАРКЕТИНГОВОЙ АКЦИИ РЕГИСТРИРУЕТСЯ ДО 24.12.10 (ПО ПОЧТОВОМУ ШТЕМПЕЛЮ). ПОДРОБНЫЕ УСЛОВИЯ АКЦИИ УКАЗАНЫ В КОНВЕРТЕ С КАТАЛОГОМ ОРГАНИЗАТОРА, ВЫСЫЛАЕМЫМ ВСЕМ УЧАСТНИКАМ, ПРИСЛАВШИМ СВОИ ОТВЕТЫ. ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ УСЛОВИЕМ ДЛЯ РЕГИСТРАЦИИ УЧАСТИЯ В АКЦИИ ЯВЛЯЕТСЯ ЗАКАЗ И ОПЛАТА ТОВАРА ИЗ ПРЕДЛАГАЕМОГО КАТАЛОГА ОРГАНИЗАТОРА. КОЛИЧЕСТВО УЧАСТНИКОВ ОГРАНИЧЕНО СРОКОМ ПРОВЕДЕНИЯ АКЦИИ. ОРГАНИЗАТОР: ООО «ПОЧТА СЕРВИС». АДРЕС ДЛЯ СПРАВОК: 127018, Г. МОСКВА, УЛ. СУЩЕВСКИЙ ВАЛ, Д. 9, СТР. 1. ОГРН 1057749621115. ИНФОРМАЦИЮ ОБ ОРГАНИЗАТОРЕ АКЦИИ, ПРАВИЛАХ ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ, КОЛИЧЕСТВЕ ПРИЗОВ ИЛИ ВЫИГРЫШЕЙ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ АКЦИИ, СРОКАХ, МЕСТЕ И ПОРЯДКЕ ИХ ВРУЧЕНИЯ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ В (800) 100-00-36.

РЕКЛАМА. С 16

Из почты «Айболита»

Уже много лет мою волосы ржаным хлебом и отварами трав

Я стараюсь мыть волосы размоченным ржаным хлебом или яйцом, а ополаскиваю отварами ромашки, крапивы, хмеля. И еще один рецепт, которым пользуюсь с удовольствием.

Купите любой шампунь, можно дешевый, на отварах лекарственных трав — крапивы, ромашки, лопуха. Кусок корня хрена очистите от кожуры и расщепите на волокна. Опустите волокна во флакон с шампунем, дайте настояться не менее 10 дней и начинайте пользоваться как обычно.

Практически сразу заметите, какое действие оказывает такой шампунь. Так же можно делать шампунь и с корнем лопуха, и с красным горьким перцем. Они усиливают кровообращение в коже головы и тем самым укрепляют волосяные луковицы. Если постоянно пользоваться натуральными добавками, то волосы всегда будут вас радовать.

Наталья Новоселова, Москва

От веснушек спасаюсь луково-сливочной мазью

Веснушки для меня — сплошное мучение. Хоть летом, хоть зимой не хотят сходить с моего лица. Приходится пользоваться отбеливающей маской. Веснушки бледнеют, кожа становится гладкой, даже мелкие морщинки исчезают. Вот рецепт этой маски: смешайте 1 ст. ложку сока репчатого лука с 20 г сливочного масла. Нанесите маску на лицо на 15 минут, смойте теплой водой, а затем умойтесь холодной. Кстати, лук способен справиться и с отеками под глазами. Если вы встали с опухшими веками, протрите проблемные места кубиками замороженного лукового сока.

И. В. Петровская, Краснодар

Локти хорошо отбеливает лимон и сметана

Смягчить кожу на локтях можно с помощью лимона. Просто приложите кружок лимона к локтю и оберните его влажной салфеткой. Через 10-15 минут маску снимите и ополосните локти прохладной водой. После этого кожа становится не только мягкой, но и более светлой. Почти такого же эффекта можно добиться, если использовать апельсины. Еще можно делать маски с кефиром или сметаной — по такому же принципу. Для удобства салфетку я закрепляю эластичным бинтом.

Т. Живцова, Тверь

Парьтесь с мёдом на здоровье

Если позволяет здоровье, ходите хотя бы раз в неделю в сауну или баню. Вы можете не только похудеть, но и очистить кожу.

В бане открываются поры на коже, вымывается грязь. Морщины разглаживаются. Улучшается циркуляция крови, а усталость будто рукой снимает.

Усиливает потоотделение и очищение кожи от грязи малиновый чай с медом, выпитый до посещения парной. Липовый чай способствует очищению дыхательных путей, а зеленый чай благоприятно влияет на выведение из организма шлаков и расщепление жиров.

Всевозможными скрабами нужно пользоваться при втором заходе в парную, когда происходит распаривание и размягчение кожи. А вот мед можно наносить на тело после двух-трех заходов в парную с обязательным массажем. Эта процедура в бане будет очень эффективна для удаления целлюлитных отложений: она способствует восстановлению кровообращения в зонах, где образуется «апельсиновая корка» и накапливается подкожный жир. Для дополнительного воздействия на зоны галифе можно нанести на них слой поваренной соли, очень осторожно, чтобы не было раздражений, — она вытягивает влагу.

Приготовленный коктейль из мяты, душицы, ромашки, березовых почек, зеленой хвои ели, взятых в равных частях, и 2-3 ст. ложек меда в сочетании с паром поможет избавиться от нервного напряжения, усиленного сердцебиения, головной боли.

Поможет поднять настроение настой из тополиных почек, цветов пижмы обыкновенной, листьев зубровки и меда в равных пропорциях.

Для общего оздоровления организма разведите 1 ст. ложку меда и несколько капель экстракта прополиса в ковшике с водой и плесните этой водой на камни в парилке. Воздух наполнится парами меда и прополиса.

Пригодится

Против морщин и вялости, дряблости кожи приготовьте целебный лед из отвара липового цвета и листьев малины (по 1 ст. ложке того и другого на стакан воды), протирайте им чистую кожу лица по утрам.

Хороши для умывания настои подорожника, крапивы, ромашки. Залейте 2 ст. ложки смеси или каждой травы 2 стаканами кипятка, настаивайте 30 минут и процедите.

Для сухой увядающей кожи смешайте 1 ст. ложку с верхом кашицы банана с желтком куриного яйца, сметаной и медом. Смесь нанесите на лицо на 15-20 минут. Курс — 20 процедур (2-3 раза в неделю).

Старческие веснушки можно отбелить смесью йогурта и меда. Достаточно взять по 1 чайн. ложке того и другого, смесь нанести на руки и дать высохнуть. Через полчаса смойте.

Чтобы сохранить кожу области декольте упругой, смешайте 2 ст. ложки муки, 1 белок, 1 ст. ложку меда до получения однородной тестообразной массы. Нанесите ее на кожу, оставьте на 10-15 минут, затем смойте.

Закрашиваем седину

Когда еще современные краски для волос не были изобретены, женщины закрашивали седину хной и чаем.

Сегодня все гораздо проще: пошел и купил краску в магазине на любой вкус и цвет. Но если у вас аллергия на аммиак, входящий в состав красок, или вы страдаете кожными болезнями, то у природы есть немало рецептов для закрашивания седины.

* Заварите 2-3 ст. ложки чая в 1 стакане воды. Заварку прокипятите 15 минут, остудите. Полученный отвар нанесите на волосы на 30 минут и смойте теплой водой.

* Чтобы окрасить седые волосы в коричневый цвет, заварите 4 чайн. ложки чая в 1/4 стакана воды. Заварку кипятите 40 минут, процедите, добавьте 4 чайн. ложки какао или растворимого кофе. Кашицу размешайте до получения однородной массы и нанесите на волосы. На голову наденьте полиэтиленовую шапочку и утепляющий колпак. Держите эту маску час, затем смойте теплой водой.

* Смесью хны и кофе можно добиться не только закрашивания седины, но и рыжевато-русого цвета. Всыпьте 4 чайн. ложки кофе в 1 стакан кипятка, прокипятите несколько минут, процедите, смешайте с 4 чайн. ложками хны. Нанесите на волосы на 30 минут, смойте теплой водой.

* Ярко-золотистый цвет с рыжим оттенком получится, если вы смешаете полстакана настоя ромашки с 1/4 стакана хны. Нанесите на волосы на 20 минут, смойте теплой водой. А добавите порошок какао — получите оттенок бледного каштана. Хотите получить цвет «красное дерево», залейте смесь горячим кагором (1/2 стакана).

Яблоко на лицо

■ МЕШКИ ПОД ГЛАЗАМИ?
НАТЕРТОЕ ЯБЛОКО СМЕШАЙТЕ С 1 СТ. ЛОЖКОЙ МЕДА, НАНЕСИТЕ НА КОЖУ НА 10-15 МИНУТ, СМОЙТЕ ВОДОЙ.

■ У ВАС ЖИРНАЯ КОЖА?
ПРОПУСТИТЕ ЧЕРЕЗ МЯСОРУБКУ КИСЛОЕ ЯБЛОКО. К ЯБЛОЧНОМУ ПЮРЕ ДОБАВЬТЕ ВЗБИТЫЙ В ПЕНУ ЯИЧНЫЙ БЕЛОК И 2 ЧАЙН. ЛОЖКИ МУКИ. ПЕРЕМЕШАЙТЕ, НАНЕСИТЕ НА КОЖУ НА 15-20 МИНУТ. СМОЙТЕ ТЕПЛОЙ ВОДОЙ.

■ ОТ «ГУСИНЫХ ЛАПОК»
СВАРИТЕ 1 ЯБЛОКО В МОЛОКЕ. СНИМИТЕ КОЖИЦУ И РАЗОТРИТЕ ЯБЛОКО С МОЛОКОМ, НАНЕСИТЕ НА КОЖУ НА 15-20 МИНУТ.

Шэрон Стоун: «Я не скрываю своего возраста»

В СВОИ 52 ГОДА АКТРИСА ШЭРОН СТОУН ВЫГЛЯДИТ СНОГСШИБАТЕЛЬНО! АКТРИСА НЕ СКРЫВАЕТ СВОЕГО ВОЗРАСТА.

«Зачем лгать про возраст, скидывая десятки лет? Чтобы мне вяло сказали «здорово»? Лучше я откровенно признаюсь и в ответ услышу: «Вау!»

С 16 лет она пользуется увлажняющим кремом

С тех пор актриса не изменяет своей косметической привычке. Меняется лишь состав ее кремов. «Если в 25 лет достаточно увлажняющего крема с солнцезащитным фактором, — откровенничает Шэрон, — то в 50 этот номер не пройдет. Помимо того, что крем должен обладать лифтинговым эффектом, он должен содержать ретинол (провитамин А): он увлажняет кожу и помогает бороться с морщинами. Если чувствуется, что кожа устала и ей требуется допинг, обязательно балую ее масками. Главное — не держать их дольше указанного времени, иначе можно вызвать раздражение».

Любимая маска актрисы

Для ее приготовления смешайте 1 сырой желток, 5 капель лимонного сока, 1 чайн. ложку оливкового масла и нанесите на лицо. Как только смесь высохнет, смойте теплой водой.

Кстати, Шэрон балует свою кожу и ледяной ванночкой. Утром, 3-4 раза в неделю, она погружает лицо в минеральную воду с плавающими в ней кубиками льда на 30 секунд. Холодная вода отлично стягивает поры и тонизирует кожу, а глаза делаются ясными и чистыми (другой вариант — можно протирать кожу кубиками льда).

Кожу надо поддерживать изнутри

Это значит — отказаться от сахара, конфет, хлеба, макарон, чипсов, кетчупа, поскольку именно они ускоряют старение кожи и откладываются лишними сантиметрами на боках. А вот овсянка, нежирное молоко, сыры, куриное мясо, рыба, оливковое масло, овощи, фрукты и орехи должны быть постоянными гостями на столе. Добавьте к этому еще 2 л воды в день и откажитесь от пищи после 7 часов вечера — и процесс старения замедлится.

Напиток ее молодости

Актриса пьет исключительно очищающий чай (настоящий напиток молодости), который улучшает кровообращение и очищает организм. Рецепт прост. Смешайте 1 ст. ложку измельченных листьев земляники, по 1 чайн. ложке листьев мяты и зверобоя, всыпьте смесь в заварочный чайник и залейте 200 мл кипятка, настаивайте 10 минут.

Белый цвет всегда молодит

В одежде Шэрон использует белый цвет или пастельные оттенки: они идут практически всем, смягчают черты лица и молодят. А вот от фиолетового и темно-зеленого придется отказаться (особенно это касается верха — блузок, рубашек, пуловеров). Эти тона придают лицу усталость, тем самым добавляя возраст.

Мифы и реальность — Советы косметолога

Педикюр — дело тонкое

ЖЕНЩИНЫ ЧАСТО СОВЕРШАЮТ ОШИБКИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЭТОЙ ПРОЦЕДУРЫ, ПОСКОЛЬКУ ДУМАЮТ, ЧТО СДЕЛАТЬ ЕГО ОЧЕНЬ ПРОСТО. НО...

МИФ 1. Ногти на ногах должны быть короткими, иначе они могут врастать.

На самом деле ногти на ногах могут быть такой длины, которая кажется вам красивой и позволяет носить обувь своего размера. Врастают ногти обычно не из-за чрезмерной длины, а наоборот, из-за того, что их обрезают слишком коротко или срезают уголки. Ногти на ногах нужно срезать ровно, лишь слегка закругляя по бокам. А делать это удобнее всего с помощью специальных щипчиков для педикюра или маникюрных ножниц. Кроме того, нужно обратить внимание на свою обувь, ведь врастать ноготь может не только из-за того, что он неправильно подстрижен, но и из-за слишком тесных туфель с острым носом.

МИФ 2. Лучшее средство от натоптышей — это бритва.

Это очень опасное заблуждение, которое может быть чревато большими неприятностями. Ведь острой бритвой можно нанести нежной стопе серьезную травму. Тем более что удалить и огрубевшую кожу, и натоптыши можно вполне безопасным способом. Для этого существуют пилки с различной степенью абразивности. А для профилактики натоптышей придется проинспектировать свою обувь и отказаться от туфель на высоком каблуке, которые и являются наиболее распространенной причиной возникновения натоптышей.

МИФ 3. Наращивать ногти на ногах — это дурной тон.

На самом деле, когда речь идет о наращивании ногтей на ногах, то обычно реклама имеет в виду не увеличение их длины, а улучшение внешнего вида и сглаживание различных дефектов ногтевой пластины. Это особенно актуально для женщин с проблемными ногтями, особенно летом. Покрытие защищает натуральный ноготь от механических травм, что очень важно для тех, у кого ногтевая пластина слабая и подвержена повреждениям.

В. Н. Литвинова, косметолог

Секреты хранения туши

Тушь не храните более 3 месяцев, иначе она будет оставлять некрасивые комочки на ресницах и утяжелять их.

* Чтобы тушь не засохла раньше времени, щеточку из тюбика доставайте, аккуратно зачерпывая тушь, а не резкими движениями вверх-вниз.

* Если на кисточке остались частицы подсохшей туши, ни в коем случае не опускайте ее обратно в тюбик. Сначала кисточку хорошенько вытрите салфеткой, а уже потом закройте.

* Когда тушь заканчивается, не пытайтесь достать ее, двигая щеточкой вниз-вверх. Таким движением вы лишь закачиваете воздух внутрь тюбика, провоцируя быстрое высыхание туши. Медленно выкручивайте крышку, собирая тушь со стенок. Чтобы тушь прослужила долго, не держите тюбик долго открытым и плотно закручивайте его.

Познакомимся?

МУЖЧИНЫ

34 года, рост 175 см, среднего телосложения, несудимый, скромный. Не женат, детей нет. Для создания семьи познакомлюсь с девушкой 20-33 лет, социальное положение и место жительства значения не имеют. Райской жизни не обещаю, но любовь и заботу, а также носить на руках обещаю до конца жизни. Главное, чтобы ты умела слушать меня, смогла полюбить таким, какой я есть.

Станислав Корочкин, д/в, Саранск, Мордовия, 430004

***

37 лет, рост 175 см, вес 73 кг, инвалид II группы, симпатичный, мягкий, уравновешенный, без вредных привычек. Для создания семьи познакомлюсь с девушкой 25-40 лет, можно инвалидом II-III группы, не склонной к полноте.

Евгений, а/я 12, Нальчик, КБР, 360024

***

Очень хочу найти любимую женщину и спутницу жизни для сына. Ему 45 лет, инвалид II группы, одинокий. Не был женат, детей нет. Не судимый, не пьет, не курит, трудолюбивый. Есть свой дом, небольшой огород. Все есть, кроме хозяйки в доме. Живем в большом селе, там 6 магазинов, почта, детский сад, 2 школы. Хотелось, чтобы моя невестка была до 45 лет, инвалидом II-III группы, без вредных привычек, хорошей хозяйкой, проживала в Ставропольском крае, недалеко от Буденновска, желательно без детей. Переезд к нам обязателен. А может, есть люди без жилья, пострадавшие от пожаров или наводнений? Будем рады принять. Пишите.

Александра Васильевна Резникова, ул. Кировская, 22, кв. 2, с. Новая Жизнь, Буденновский р-н, Ставропольский край, 356821

***

Здравствуйте, девчата! Я дагестанец. Мне одному очень скучно и тоскливо. Я веселый, энергичный, музыкальный. Есть балалайка, кумуз, недавно купил аккордеон. Мне бы бабулечку со своим домом, веселую, шутливую женщину. Я как свои пять пальцев знаю строительство, овощеводство, бахчеводство, садоводство, виноградарство. Умею ухаживать за нутриями. Моя бабулечка будет мною довольна и всем обеспечена. На базар ходить точно не придется. И еще я хороший повар. Адрес не пишу, а то земляки смеяться будут...

А. И., тел. 8-928-354-83-98, Невинномысск

ЖЕНЩИНЫ

25 лет, рост 165 см, вес 50 кг, инвалид II группы, без вредных привычек, добрая, порядочная. Для серьезных отношений познакомлюсь с мужчиной до 35 лет, верным и искренним другом, с судьбой, похожей на мою. Жду письма и фото (верну).

Королина Князева, д/в, п/о 4, Минеральные Воды, Ставропольский край, 357204

***

28 лет, рост 165 см, вес 60 кг, инвалид II группы (ДЦП), по гороскопу Близнецы, стройная, голубоглазая шатенка. Для серьезных отношений познакомлюсь с мужчиной 28-35 лет, инвалидом II-III группы. Легкомысленных, судимых, психически больных прошу не беспокоить.

Марина Титова, Ставропольский край, тел. 8-918-884-90-48

32 года, инвалид III группы, сыну 11 лет. Люблю заниматься домашними делами, ухаживать за животными. Для создания семьи познакомлюсь с мусульманином старше 40 лет, можно вдовцом с детьми.

Без подписи, д/в, п/п 0704 155752, с. Новозаведенное, Георгиевский р-н, Ставропольский край, 357813

***

Очень хочется найти брата или сестру. У меня нет родных, а так хочется душевной поддержки. Замуж не хочу, да и немолода уже, но и в одиночестве жить устала. Я совсем больна, мужчинам верить перестала. Может быть, кто-нибудь нуждается в помощи и некому помочь, у кого-то нет детей или живут далеко. Да мало ли какие жизненные ситуации бывают. Я смогу помочь. Наследства мне не нужно. Просто хочется за кем-то ухаживать и дарить тепло. Из сект прошу не писать.

Т. И. Яндовицкая, д/в, п/п 6005 213429, Пролетарск, Ростовская обл., 347540

***

54 года, рост 160 см, симпатичная, полненькая, не пью, не курю, хорошая хозяйка. Живу в частном доме. Дети взрослые, у них свои семьи. Познакомлюсь с добрым, надежным мужчиной (вредных привычек в меру).

Без подписи, д/в, п/п 0703 989361, с. Александровское, Ставропольский край, 356302

***

55 лет, простая, скромная женщина невысокого роста, без вредных привычек. Познакомлюсь с мужчиной до 60 лет. Высшего образования не требую, лишь бы имел золотые руки, не пил и не дрался. Мое желание — жить тихо, мирно, без предательств, лжи и измены. Может, у кого есть возможность и желание уехать на Урал, в экологически чистый район? У меня там есть домик. Я согласна и на переезд к избраннику. Пишите, жду писем. Только мужчин из мест лишения свободы прошу не писать. Не поверю, есть горький опыт. Может, и есть честные за решеткой, но не верю.

Надежда Сабирова, д/в, г/п, Сочи, Краснодарский край, 354200

***

Я обычная, простая, спокойная женщина, с покладистым характером, без вредных привычек. Для серьезных и длительных отношений познакомлюсь с уравновешенным, непьющим мужчиной 58-72 лет, можно инвалидом. Подробности при переписке.

Антонина Ломакова, д/в, п/п 6503 259327, Ирбит, Свердловская обл., 623850

***

60 лет, рост 168 см, приятной внешности, общительная. Познакомлюсь с мужчиной близкого мне возраста, хотя бы для дружеской переписки, а там как получится. Очень устала от одиночества.

Тамара Федоровна Громова, а/я 9, Киселевск, Кемеровская обл., 652707

***

60 лет, рост 162 см, вдова, миловидная, с хорошей фигурой, добрая, заботливая, чистоплотная. В общем, все при мне, только одиночество съедает душу. Люблю работать на земле. Надеюсь встретить мужчину от 60 лет с такими же качествами, вредные привычки в меру. Пусть избраннику будет хоть 90, главное, чтобы был добрым, надежным, заботливым.

Нина Гавриловна Писарькова, д/в, г/п, п/п 5604 472414, Пенза

***

60 лет, по гороскопу Лев, обычной внешности, скромная, работящая. Надеюсь встретить хорошего мужчину 60-67 лет, которому так же одиноко, как и мне. Главное, чтобы он был порядочным человеком, несудимым и непьющим. Согласна на переезд.

Надежда С., д/в, г/п, Геленджик, Краснодарский край, 353460

У моих девчонок нет ни матери, ни отца. Даже голову им притулить не к кому!

Вот уже 4 года прошло, как познакомилась я с тремя чудесными девушками. Познакомилась с ними случайно. Они мне очень помогли. Вот с тех самых пор и дружим. История их жизни печальна. В детстве все трое попали в психоневрологический интернат, там окончили 10 классов. В их больничных карточках стоит запись: умственно отсталые. Люди, поверьте мне! (Перекрестилась, пишу только правду!) Может, и есть какие-то у девочек проблемы со здоровьем, ведь росли сиротами, но я не заметила. Это необыкновенные девчонки! Добрые, умницы, шьют, вяжут и всегда готовы прийти на помощь. Сами голодными останутся, но с нуждающимися последним куском хлеба поделятся. Двум Светам уже по 30 лет, Ане — 28. Девчонкам давно пора иметь семью, детей. Получают пенсию по инвалидности, но ее почти всю забирает интернат. Они очень хорошенькие, чистюли. Решила вмешаться в их судьбу и познакомить их с парнями, такими же инвалидами, как они. Обращаюсь к матерям тех ребят-инвалидов: давайте поможем детям обрести счастье. У моих девчонок нет родителей, не к кому голову прислонить, а ведь так страшно быть одинокими. Но злых, жадных прошу не беспокоить.

Без подписи, с. Константиновское, Ставропольский край

P. S. По просьбе автора все, кто хочет познакомиться с этими девушками, присылайте письма в редакцию.

Отмыла дедушку, накормила, а меня потом взяли... и выгнали

Читаю «Айболит» 4 года, 2 раза в месяц у меня праздник. Читаю его, перечитываю, даже разговариваю с «Айболитом» — больше не с кем. Осталась одна, да еще в чужом городе, без жилья и средств к существованию, кроме пенсии. Единственная радость — «Айболит».

Вот и решила познакомиться. Поехала к одному дедушке, ему 84 года. Пять дней у него готовила кушать, мыла, отмывала его, обстирывала. Дедушка доволен: «Приезжай жить постоянно». Но явился его сын, которого не было 3 года, и сказал мне: «Уезжай!»

Еще к одному дедушке поехала, ему 82 года. У него 7 дней отмывала, стирала с 6 часов утра до 12 часов ночи. Но в итоге он сказал: «Квартира подписана, в случае чего куда хочешь девайся».

И еще раз рискнула! Поехала в Киров к дедушке 77 лет. У него месяц мыла, шила, подшивала. Этот сказал: «Ты дорогого стоишь». Но... пока я вкалывала в его доме, дедушка вызвал сына из другого города и оформил на него дарственную. Ну а мне и этот заявил: «Уходи». А я, как Надежда Бабкина поет, «еще раз попробую, может, что получится».

Пишу. Мне 69 лет, вдова, русская, не пью, не курю, несудимая. Дочь живет очень далеко. Согласна переехать к хозяйственному, нежадному мужчине 72-80 лет. Согласна готовить фаршированные блинчики, пельмени, щи, борщи и многое другое. Могу постирать, прибрать. И хочу дожить остаток дней в мире и согласии, разделяя ваше одиночество. Ваше жилье не собираюсь отбирать, но гарантия должна быть и у меня. Я ведь должна где-то доживать до своего времени. Подумайте хорошо, прежде чем приглашать. Предпочтение отдам мужчинам из Курска. Желаю всем здоровья!

Без подписи, д/в, п/п 3802 662458, Курск, 305007

Стихи наших читателей

СЕГОДНЯ МНЕ 70 ЛЕТ. НЕ ВЕРЮ Я ЭТОМУ — НЕТ!

Сегодня мне 70 лет!
Не верю, не верю — нет!
Где юность? Она не вернется.
Что, старость лишь мне остается?
Не верю! Нет!
Сегодня мне 70 лет!
Неправда, конечно, нет!
Вдруг правда? И как же мне жить?
Что, длинные юбки носить?
А юбочку мини куда?
Ее не сниму никогда,
Ведь я постарею тогда!
И что же мне делать, как быть?
А надо про годы забыть.
Забыть насовсем? Вот вопрос!
Забуду — поможет склероз.
Сегодня мне 70 лет?
Прям там! Не помню. Нет!
Я столько и не жила,
Это ошибка — и все дела!

У меня двое внуков. Мои внучата — 5-летний Сережа и Юленька, 11 лет, — живут в Барнауле. В них моя молодость, с ними я забываю о болячках и старости. Юля — балерина. О ней пишу:

Легкой бабочкой порхает
Над сценой внученька моя.
Душа млеет, сердце тает,
Чувствую: лечу и я!

Тамара Ивановна Шимина, с. Павловск, Алтайский край

К читателям

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ. ВО ИЗБЕЖАНИЕ НЕПРИЯТНОСТЕЙ В ПИСЬМАХ О ЗНАКОМСТВЕ ОЧЕНЬ ПРОСИМ УКАЗЫВАТЬ НА КОНВЕРТЕ «ДО ВОСТРЕБОВАНИЯ» (Д/В) ЛИБО НОМЕР А/Я. ВСЕ ПИСЬМА **С ДОМАШНИМИ АДРЕСАМИ, ТЕЛЕФОНАМИ, А ТАКЖЕ С ПОМЕТКОЙ «АДРЕС В РЕДАКЦИИ» НЕ ПУБЛИКУЮТСЯ. В РЕДКИХ СЛУЧАЯХ МЫ ДЕЛАЕМ ИСКЛЮЧЕНИЯ. ВСЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ О ЗНАКОМСТВЕ ПУБЛИКУЮТСЯ БЕСПЛАТНО.**

Будь начеку! *Сезонные проблемы*

Выздоравливай скорей!

Хотя человечество знакомо с гриппом давно, выявить причину заболевания удалось только в прошлом веке. Первый возбудитель гриппа был открыт в 1933 году и впоследствии был назван вирусом А. Спустя еще несколько лет ученые открыли еще один вирус гриппа — В.

В ходе исследований было установлено, что и вирусы А и вирусы В неоднородны, к тому же ежегодно по всему миру проявляются их разные модификации.

Вирусы гриппа, как и многие другие, способны к мутациям, то есть к изменению в своем генетическом аппарате, поэтому они легко и быстро распространяются по свету.

Постоянные видоизменения вирусов приводят к тому, что выработанные нашим организмом антитела не в состоянии полностью защитить нас от заболевания, так что иммунитет, полученный человеком после заражения одной разновидностью вируса, может оказаться бессильным против следующей его модификации. Для маленьких детей, еще не встречавшихся с гриппом и не имеющих к нему никаких антител, любой гриппозный вирус — новый, так что они болеют особенно тяжело. Это же относится и к пожилым людям — с возрастом иммунитет к гриппу ослабевает.

Но главная опасность заключается в том, что вирус гриппа циркулирует в крови и поражает организм, нарушая ряд жизненных функций. Это проявляется высокой температурой, головными и мышечными болями, рвотой и т. п.

Кроме того, во время заболевания резко нарушаются механизмы защиты организма от микробов, постоянно находящихся в верхних дыхательных путях, что может вызвать воспаление легких, бронхит или другие заболевания.

На вирус гриппа организм реагирует выработкой интерферонов — белковых веществ, препятствующих размножению вирусов и стимулирующих выработку к ним иммунитета.

В современной медицине существуют средства, которые способны стимулировать выработку интерферонов организмом. Одним из самых известных и популярных сегодня является «Анаферон» — препарат, созданный отечественными учеными с применением технологии приготовления сверхмалых доз антител, используемой в гомеопатии. Именно поэтому препарат обладает особыми свойствами. Изначально «Анаферон» создавался для часто болеющих детей, которым не рекомендованы синтетические средства. «Анаферон» помогает быстро восстановить иммунитет, а также избавиться от кашля, насморка, лихорадки и избежать возможных осложнений.

Особенно хорошо использовать «Анаферон» для профилактики и лечения гриппа и простуды.

«Анаферон» действует независимо от типа вируса, случаев несовместимости с другими лекарственными средствами не выявлено, отпускается в аптеках без рецепта врача.

«Анаферон» поможет забыть о больничном!

По имеющимся данным, «Анаферон» практически не имеет противопоказаний к применению и значимых побочных эффектов.

Информация по медицинскому применению препарата по телефонам (495) 681-93-00, 681-09-30 в рабочие дни, с 10 до 17 часов. Спрашивайте в аптеках. www.anaferon.ru.

Рег. №000372/01 от 31.05.2007 и Р №003362/01 от 10.03.2009.

ООО «ИПФ «Материа Медика Холдинг», 127473, Москва, пер. 3-й Самотечный, д. 9.

ОГРН 1027739154893

РЕКЛАМА С 144

Европейская клиника "Сиена-Мед"
ЦЕНТР ТЕРАПИИ МОЗГА
ПОСЛЕ ИНСУЛЬТОВ, ШУМА В УШАХ, НЕВРОЗОВ
ГОЛОВНОЙ БОЛИ, ГОЛОВОКРУЖЕНИЯ, ЭПИЛЕПСИИ
РАССЕЯННОГО СКЛЕРОЗА, ШИЗОФРЕНИИ, АЛКОГОЛИЗМА
т. (4732) 47-77-55 г. Воронеж, ул. 60 Армии, 22 Б. www.sienamed.ru
ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗАНИЮ УСЛУГИ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ.
РЕКЛАМА С 142

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА.

Ума палата с крышей набекрень!

Плов готовить мастерица
Зульфия Останина.
Мясо соусом сочится.
Хороша...

Он обещает всем зарплату
И в девять вечера закат!
С лицом открытым кандидата
Висит предвыборный...

Разносится ропот окрест:
«Ведь был 6 копеек когда-то.
16 рублей за проезд —
Довольно высокая...»

Мне Тимошка: «Здравствуй, Надя!»
А за Ленкой словно шмель!
Ей — орехи в шоколаде,
Мне — в кулечке...

Очень длинная собака!
Черная, как вакса.
И такая забияка!
Ох уж эта...

Для виниловых обоев
Прикупил я клей «Момент»,
Чтобы их без перебоев
Клеить прямо на...

Гуляет с девушкой Владимир.
Стемнело. Город будто вымер.
Дрожит как лист осины Вовка —
Уж больно тонкая...

Хороша страна Рассея
От Москвы до Енисея!
Мы смотрели, как вчера
Лед ломала...

«Что же это, палы-ёлы!
В ЖЭК идти опять предлог».
После ливня у Николы
Протекает...

Из коробочки нюхнет —
И чихает Герка.
У него давно живет
Эта...

Звонко цокает у Лоры
По асфальту каблучок,
А в авоське помидоры,
Лук, укроп и...

— Государственный бензин —
Он совсем бесплатный, Зин.
Вот поэтому так быстро
Наполняется...

Опять кричат с трибуны дружно:
«Кто не работает — не ест!»
Лентяям тоже кушать нужно.
Мы заявляем свой...

Чтобы взять на абордаж
Кавалера гладко,
Очень важен макияж
И волос...

— А тебе за самоволку
Два наряда, Перепелкин!
Покраснел бы хоть, герой.
Быстро встань обратно в...

Я с гулянки шел с собакой,
Обозвал Андрюшку бякой.
Он мне в челюсть слева — кокс!
«Больно?» — «Больно!» — «Это...»

Дед на удочку на Каме
Поймал сомика с рогами.
Подтянул его старик
И издал истошный...

Лежа в папиной постели
Мы над Африкой «летели»
И глядели сверху вниз:
Вон Зимбабве, вон...

Все давно предрешено:
Дай, и будет мало!
Алкоголику — вино,
Украинцу...

В альбоме Игоря — граната.
Но не взорвать наверняка.
У нарисованной гранаты,
Увы, отсутствует...

Пили в хате оба кума,
А проснулись в Каракумах!
Говорит Фоме Егор:
«Ты гляди, какой...»

Полюбить соседа Генку
Оказалось нелегко:
Пузырится на коленках
У него всегда...

Рука с ремнем, чтоб всыпать сыну,
Не поднимается, хоть плачь:
На папу смотрит так невинно —
Не выйдет из меня...

Подтекает сильно краник.
Жаль, что я плохой механик.
— Надо памперс, слышь, Варвар,
Нам надеть на...

Два микроба обсуждали тему:
Как решить жилищную проблему.
— Вон, гляди, в саду сидит вельможа,
У него изнеженная...

Вот «Титаник» среди льдин
И зари полоска —
Этим фильмом не один
Завоеван...

«Лезут пальцами в обед,
Яйца тычут вон как!
Надоело — спасу нет!» —
Говорит...

Дирижер с утра ретив:
«Что у нас за коллектив?!
Скрипка спит, а у фагота
Снова вывалилась...»

Васька горд в своем тулупе,
В книгу новую он влип!
Персонаж в романе — супер!
А Василий...

— Динамит — не в пиве хмель,
Бьет по мозгу шибко!
Ох, плыла бы ты отсель,
Золотая...

Двадцать лет на кухне Толя
У жены своей в неволе:
Мойка, нож, морковь, свекла —
Вот такая...

Повалил деревья,
Поломал ограду —
Способ выбрал древний
Для себя...

Идет Ермолка,
А следом Лидка —
Куда иголка,
Туда и...

К нам сегодня из-за леса
Царь приехал!
На перрон,
Чтоб не ждать стоймя экспресса,
Он велел поставить...

Жил да был обычный круг,
С виду кругленький, и вдруг
Потянулся, зазевал, приобмяк —
И стал...

В летний зной пожар не сказки!
Гарь ползет на Улан-Батор.
Кто-то в марлевой повязке,
Кто-то носит...

Говорит Фаина Майку:
«Ты перечить перестань!
Ну-ка выброси фуфайку!
Что носить такую...»

Неизвестные с трудом
Я из мозга выгреб:
Икс нашел и зет потом.
Черт! А где же...

Парень Стас, конечно, видный,
Только вялый, безобидный.
Хоть закончил он юрфак,
По всему видать...

Засутулилась спина, взгляд застыл,
В глазах вина —
Видно, сильно наорал
На майора...

Где, взглядом ласков,
Играет Дранга,
Танцует Басков
С Оксаной...

Ох, беда мне с братом Лехой:
Обозвал жену дурехой.
Дураком его — она.
И теперь у них...

На супругу бабу Любу
Смотрит дед Евлампий грубо:
«Кто у клуба мужикам
Вытанцовывал...»

Из почты «Айболита»

Хомячок хомячку брат, товарищ и кум!

У меня есть друг. Классический еврей. И вот приходит он ко мне на днях в печали. И начинает жаловаться:

— Нет, ну ты представляешь! Чего сеструха моя учудила! Уж на что я такой-растакой, а она и меня обставила! Бизнес новый решила организовать! Клинику по лечению хомячков! За прием — 50 рублей. А на рынке хомяк стоит 10 рублей. Ну и вот, купила она большой такой вольер, набрала в зоомагазине целое стадо разномастных хомячков и в эту клетку посадила. Да объявления расклеила кругом об открытии. И потянулся к ней народ с болезными зверушками. Сестра в белом халате их принимает, с умным видом осматривает, а потом говорит так невзначай, мол, для более детального обследования оставьте животинку до завтра. А завтра получите в лучшем виде. Хомячка целуют в носик и оставляют.

После чего сестра выбирает из вольера подходящую по цвету и размерам животинку. Наутро хозяева получают здоровенького питомца, «врач» получает 50 рублей, и все довольны. Нет, ну ты представляешь, это ведь что получается! Сорок рублей навара с одного хомячка! Ну сестра!

Анатолий М., Сочи

Не старайся, лифт не работает!

Шла я однажды вечером с работы домой. Зашла в подъезд, села в лифт — и надо же такому случиться! — застряла в нем сразу же, в районе первого этажа. Я и кричала, и ногами топала — безрезультатно. Притомившись, села на пол. Оперлась головой о двери лифта и задремала. Вдруг слышу — хлопает дверь в парадном, кто-то нетвердыми шагами поднимается к лифту и останавливается у дверей. Понимаю, пьяный какой-то, слышу — жмет кнопку вызова. Чтоб не мучился мужик, говорю:

— Не старайся, лифт не работает.

Снаружи пауза, и дальше мужик заплетающимся языком:

— Вот гады, вместо того, чтоб лифт починить, они автоответчик поставили...

Нина В., Тверь

Превесёлые вести

* Новая акция в поликлиниках страны! Пройдите без бахил и получите от уборщицы направление к стоматологу без очереди.

* В Буркина-Верде захвачен российский лайнер. Экипаж и пассажиры живы и не пострадали. Прокуратура выясняет, где вообще находится это самое Буркина-Верде и за каким хреном туда поперлись российские граждане, да еще на лайнере.

* Российские ученые изобрели вечный двигатель. Он работает на вечных батарейках, которые надо вечно заряжать.

* В 2115 году для тех, кто еще не умер, будет показана заключительная серия «Счастливы вместе» под названием «Люди столько не живут!».

ЧТОБЫ ОЩУЩАТЬ СЕБЯ НА ВСЕ СТО, ИНОГДА И ТРИ ПО ДВЕСТИ МАЛО.

Супчик

НАКОРМИЛ КАК-ТО ПАПА ДОЧКУ СУПОМ С ТУШЕНКОЙ...

Моя сестра Настя вышла замуж по большой любви за отличного парня Игоря. Молодая семья сразу же задумалась о продолжении рода. Несколько лет ничего не получалось, но они старались. И вот оно счастье — дочка Юлечка. Сероглазый, белокурый ангелочек.

Правда, Юлечка росла худенькой, болезненной малышкой — постоянные простуды, аллергия, диатез и прочая бяка. Настя крутилась вокруг дочки и мужа (Игорь был отличным добытчиком денег, но абсолютно не приспособленным к быту). Крутилась-крутилась и свалилась с аппендицитом. На «скорой» ее увезли в больницу. Две недели мы выхаживали Настю. Но как только она смогла ходить — тут же удрала из больницы. К ненаглядной дочке и любимому мужу — голодным-холодным-несчастным.

Бывает же!

Увидев дочку, Настя обомлела — круглые щечки, выпирающее пузико.

— Юлечка, а что ты кушала на завтрак?

— Сюп, — пролепетал ангелочек.

— Зайчик, а что вы с папой на обед ели? — продолжала допытываться Настя.

— Сю-ю-юп.

Папа Игорь был не приспособленным к быту, но знал — тушенку можно есть и холодную, и горячую. А к тушенке можно добавить картошечки. На каком масле? Конечно, на сливочном! О существовании других масел Игорь не задумывался. Если все это еще и водичкой разбавить, то получится вроде суп. А суп детям есть полезно. И вот таким супчиком кормились они на завтрак, обед и ужин, пока Настя не вышла из больницы.

Теперь это любимое блюдо Юлечки.

Людмила В., Тульская обл.

ЛАПША из писем читателей

Одна моя знакомая дает ребенку, допустим, яблоко. И никогда не скажет: «Ешь, это полезно». Или «Это вкусно». Нет, она говорит: «Ешь, а то без витаминов сдохнешь!»

Полина Р., Ульяновск

***

Когда свекровь начинает про меня гадости говорить, муж прерывает ее вопросом: «Мама, ты хочешь, чтобы я с тобой жил?» После этого тишина.

Татьяна Северова, Мурманск

***

Иногда клею ресницы накладные. Как-то вечером оставила их в ванной на полочке. Утром сквозь сон слышу голос мужа: «Слышь, зая, ты прекращай свою диету, а то уже ресницы выпадать начали. Скоро облысеешь совсем».

Ирина Мелих, Казахстан

***

Когда я накрашена — копия мамы, когда не накрашена — в отца. Как-то пыталась уговорить его накраситься — не дался. А так хотелось посмотреть, будет ли он с макияжем на маму похож.

Лилия Азарова, Томск

***

Иду вдоль прилавков гастронома, бижу — знакомый впереди. Я тележкой под попу его двинула и крикнула в ухо: «Стоять!» А это вовсе и не знакомый был. Бедный мужик! Хотя что его жалеть, он только побледнел, а я никогда так не краснела.

Светлана В., Ульяновск

Люди и звери — Такая история

Ну, Мишка, погоди!

БЫЧОК РЕШИЛ, ЧТО ДОСТАТОЧНО УЖЕ ПРОВОДИЛ ХОЗЯИНА. РЕЗКО ВЗБРЫКНУВ, ОН УСТРЕМИЛСЯ НАЗАД.

В один прекрасный день у моего друга — фермера Витьки — пропал бык Мишка. Пропал бесследно, так, что вся деревенская разведка не могла предоставить никаких данных. Витек сбился с ног. Четыреста пропавших килограмм живого веса, пересчитанные им на деньги, не давали покоя ни днем ни ночью. На ноги были подняты все.

На исходе третьих суток Мишка нашелся, да не где-нибудь, а прямо в стаде совхозных телок, пасущихся на соседнем поле. Витек был с Мишкой строг, так прямо и сказал:

— Ну, падла, я тебе устрою кузькину мать. Бегом домой!

Мишка, который до этого строптивым нравом не отличался, повел себя неадекватно. Обозрев хозяина и кормильца замутненным взглядом, он глухо мукнул, что в переводе на русский язык могло означать только одно: а не пошел бы ты, хозяин, на три буквы. И вновь устремился в новоиспеченный гарем. Такого Витек стерпеть уже не мог.

В ход был пущен довольно длинный и хлесткий прут. Поддавшись напору, Мишка нехотя, но довольно шустро засеменил домой. Все шесть километров своего пути он с тоской оглядывался назад и укоряюще смотрел на хозяина. Прут делал свое дело.

Но как только на горизонте появились родные пенаты, бычок решил, что достаточно уже проводил хозяина. Резко взбрыкнув, он устремился назад со скоростью, достойной «МиГа».

Ёшкин кот!

Мишку отловили. Толстой веревкой привязали за рога к раме мотоцикла «Урал». Железный конь с честью тащил упирающегося быка по проселочной дороге, но тут подвела веревка, которая перетерлась о колесо прямо у калитки родного дома. Мишка, почувствовав свободу, вновь пошел по хорошо изученному за день маршруту. Не зря ведь говорят, что любовь зла.

Витек был в гневе. Он привлек к решению вопроса двух родственников. Те вооружились приличными оглоблями. Шансов у Мишки не было. Бычка снова вернули, при этом хорошенько наподдавав ему.

...Через три дня мы с Витьком мирно курили у него во дворе, похлебывая пиво.

Сначала я не обратил внимания, но когда бык прибежал во двор раз в третий, это меня насторожило.

— Чего это он?! — поинтересовался я у Витьки.

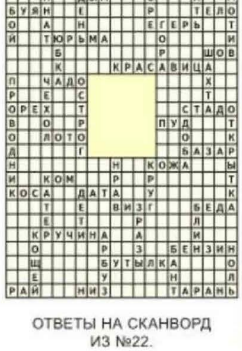
— Отмечаться прибежал! — лениво ответил Витек.

— Как это — отмечаться? — не понял я.

В это время Мишка, узрев наконец-то хозяина, сразу успокоился и вяло поплелся пастись дальше.

— Обыкновенно отмечаться, — продолжил Витек, — каждый час вот уже второй день прибегает. Отметится, что на месте, и опять пастись. Одну оглоблю мы ведь об него напрочь сломали!

Александр В., Ставропольский край



ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД ИЗ №22.

РАССКАЗИК

Муж — жене: «Дорогая, а где деньги, которые я отложил на отпуск?» — «Ой, я забыла сказать тебе! Я купила на них шубу». Муж звонит: «Алло, это туристическое агентство? Пожалуйста, вместо двух путевок на Канары — одну в тундру в двухзвездочном чуме с видом на дрейфующую станцию».

НЕТ ТАКОЙ ГЛУПОСТИ, КАКУЮ НЕ СДЕЛАЛ БЫ ЧЕЛОВЕК НА РАДОСТЯХ.

РАССКАЗИКИ

Муж вечером заходит на кухню, говорит жене: «Хочу есть! Что на ужин?» — «Если я пожарю картошечку — как ты на это смотришь?» — «Как-как? Со слюнями на глазах...»

***

Молодой художник заканчивает портрет, подходит к натурщице и говорит: «Знаете, вы первая модель, которую я поцеловал!» — «А какие модели у вас были раньше?» — «Да разные: горшок с цветами, ваза с фруктами, всякие овощи...»

***

Девушка приходит в милицию: «Я очень люблю заниматься сексом. Я от него прихожу в неописуемый экстаз. Он доводит меня до какого-то безумства. Буря дикого блаженства разрывается во мне как бомба. Я просто неистовствую... А за ночь я испытываю до 50 оргазмов». — «К врачу идите, зачем в милицию пришли?» — «Меня соседи убить хотят».

Ёшкин кот!

НЕ ИГРАЙТЕ, ЛАПЫ, В ПРЯТКИ!

Житель Воронежа Дмитрий М. развлекал своих детей игрой в прятки и не придумал ничего лучшего, чем залезть в стиральную машину! Неудивительно, что выбраться из нее самостоятельно глава семейства не смог. На крики детей, обнаруживших отца в ванной, собралась вся семья. Родным пришлось вызвать на помощь спасателей. Каково же было их изумление, когда они обнаружили человека, погруженного по грудь в бак для стирки белья! Пробывший в заточении более часа папаша по освобождении заявил, что намерен ввести запрет на игры с небезопасными предметами домашнего обихода.

ПОЖЕНИЛИСЬ КАК КОРОЛИ

Сыграть современную свадьбу — дело непростое. А сыграть необычную свадьбу — тем более! Челябинские студенты Настя и Антон — люди творческие. Он музыкант, она художница. Познакомились на дне рождения общего приятеля, влюбились друг в друга с первого взгляда и вскоре решили пожениться. Паре не хотелось скучной регистрации. А потому свадьбу было решено сыграть в духе итальянского средневековья! И жених, и невеста, и все гости облачились в костюмы XVI века. На их пошив ушло без малого 120 тысяч рублей! Ну а само торжество было выдержано в духе времени. Сначала Антон долго искал невесту в лесу, где она пряталась в кустах, затем парню пришлось сражаться с «драконом». Ну а закончилось все, как и положено, веселой пирушкой с лютнями и арфами.

КОСОЛАПЫЙ МЕДИУМ

В зоопарке музея-заповедника «Томская Писаница», который находится в Кемеровской области, живет необычный медведь Миша. Недавно он стал предсказывать результаты спортивных матчей. Сотрудники заповедника ради интереса предложили медведю угадать результаты нескольких матчей второго этапа розыгрыша Кубка России по хоккею с мячом. Перед Мишей поставили две кадушки с яблоками, на которых были написаны названия команд. Косолапый выбрал по два яблока из обеих кадушек. Как потом оказалось, матч закончился со счетом 2:2. У Миши есть подруга Маша, и скоро они уже на пару будут угадывать результаты матчей. Медвежий тотализатор — это новый проект администрации Кемеровской области, хоккейного клуба «Кузбасс» и музея-заповедника «Томская Писаница». Раньше сибирские болельщики держали за предсказателей томского поросенка и алтайского карпа. Их прогнозы сбылись.

Бог в помощь

Икона Божьей Матери «Слово плоть бысть»

ПОМОГАЕТ БЕРЕМЕННЫМ И РОЖЕНИЦАМ, А ТАКЖЕ В ЛЕЧЕНИИ ДУШЕВНЫХ НЕДУГОВ.

МОЛИТВА

Богородице Дево, Пренепорочная Мати Христа Бога нашего, Заступнице рода христианскаго! Пред чудотворною иконою Твоею предстояще, отцы наши молиша Тя, да явиши покров Твой и заступление стране Приамурстей. Темже и мы ныне молим Тя: град наш и страну сию от нахождения иноплеменных соблюди и от междоусобныя брани сохрани. Даруй мирови мир, земли плодов изобилие; сохрани во святыни пастырей наших, во святых храмех труждающихся; осени вседержавным покровом Твоим строителей и благотворителей их. Утверди в правоверии и единомыслии братии наших: заблуждших же и отступльших от православныя веры вразуми и соедини Святей Церкви Сына Твоего. Буди всем притекающим к чудотворней иконе Твоей покров, утешение и пристанище от всяких зол, бед и обстояний, Ты бо еси больных исцеление, скорбящих утешение, заблудших исправление и вразумление. Приими моления наша и вознеси я ко Престолу Всевышняго, яко да Твоим предстательством соблюдаеми и покровом Твоим осеняеми, прославим Отца и Сына и Святаго Духа, ныне и присно и во веки веков. Аминь.

Такой случай

Башмаки — игрушки для лисят

Лиса, живущая в лесу около небольшой немецкой деревушки, уже украла у местных жителей около 250 башмаков, в том числе и очень дорогие.

Люди думают, что зверь крадет обувь, чтобы принести ее как игрушки своим малышам. Прочесывать лес в поисках «помешанной на обуви» лисы никто не собирается. Но недавно лесник случайно наткнулся на ее нору. В ней было полно всякой обуви. Вытащил, что смог, и принес в деревню. После этого лиса сменила место жительства. А власти советуют жителям не оставлять обувь на улице.

От шума в ушах

ВЫРЕЖЬТЕ ИЗ ЛИСТОВОЙ МЕДИ ТОЛЩИНОЙ 1-1,5 ММ 2 КРУЖКА С РУБЛЕВУЮ МОНЕТУ И ПРИКЛЕЙТЕ ИХ ЗА УШАМИ (ИЛИ 2 МЕДНЫЕ МОНЕТЫ ВЫПУСКА 1961 ГОДА). НОСИТЕ МЕДЯКИ 2-3 ДНЯ, ПОТОМ ПЕРЕРЫВ 2 ДНЯ — И ПОВТОРИТЕ ЛЕЧЕНИЕ, ДАЖЕ ЕСЛИ ШУМ ПРОШЕЛ.

Кошмарики

ЕЩЁ ОДНО ДИТЯ ИНДИГО

Итальянский мальчик, которому всего 3 года, свободно читает газеты и журналы. Малыша никто этому не обучал, он просто наблюдал за взрослыми. Родителям приходится быть осторожными при разговоре, поскольку малыш слишком резвый и все улавливает на лету. Кстати, в 13 месяцев он уже узнавал модели автомобилей. Удивительные способности ребенка подтверждают и итальянские педиатры.

ИНОПЛАНЕТЯНЕ ПОГИБЛИ ОТ ОРЗ

В джунглях Африки ученые нашли кладбище инопланетных пришельцев, похороненных 500 лет назад. В могилах находится не менее 200 тел. Откуда они появились на Земле и что их убило? У этих существ рост более двух метров, большие головы, нет рта, носа и глаз. Наверное, они общались друг с другом телепатически. Ученые предполагают, что инопланетяне умерли, не имея иммунитета к земным болезням. Они могли погибнуть даже от обычного ОРЗ.

«Мамочка! Я слышу, слышу — это правда!»

Интересный случай произошел в Свято-Успенской Почаевской лавре.

Приехала сюда женщина с 5-летней девочкой, которая после падения двухлетней давности перестала слышать. Несчастная мать водила ее по врачам, истратила на лечение много средств, но все безрезультатно. От православных верующих она узнала о чудесных исцелениях в этой святые колокольным звоном. Помолившись перед чудотворным образом Почаевской Божьей Матери, испросив благословения у игумена, поднялась мать с дочерью на колокольню. Перекрестившись, монах-звонарь ударил в Благовест к началу вечерней службы. Первый, второй, третий удар колокола... И вдруг малышка как подскочит и как закричит: «Мамочка! Я слышу!» Мать, обливаясь слезами, вцепилась в нее руками и кричит: «Повтори!» А та: «Мамочка! Ты меня задушишь! Я слышу, слышу — это правда!» Материнскому счастью не было предела!

Ей-богу, правда!

В Хорватии есть уникальное кафе, где от посетителей требуют рассчитаться за обед не деньгами, а молитвами. За самый дорогой напиток — кока-колу — посетители «платят» 5 молитвами «Слава Отцу и Сыну и Святому Духу» и «Радуйся, Мария!», а кофе с молоком обойдется в 3 «Отче наш». Алкоголь и сигареты здесь запрещены. Молитвы оказались более твердой валютой, чем хорватские куны: если на момент открытия кафе располагало 6 столиками, то сейчас их насчитывается уже 20. Финансирует заведение местный приход.

Авось пригодится *Советы целителя*

Защита от сглаза

Руки и ноги накрест. Перекрестите руки или ноги при разговоре с человеком, от которого можно ждать неприятностей. Или большой и указательный пальцы одной руки соедините с большим и указательным пальцами другой руки, образуя кольцо, три остальных пальца наложите друг на друга.

Зеркальце. Маленькое круглое зеркальце положите в левый карман на область груди зеркальной стороной наружу. Большая часть черной энергии, которую направил на вас недоброжелатель, отразится и словно рассеется.

Булавка. Старое верное средство — английская булавка, приколотая к одежде в области сердца. Булавка работает, словно ловушка. При сильном сглазе она может почернеть прямо на глазах.

Одежда. Отличная защита от врагов — одежда яркого цвета, лучше всего красная. Неспроста цыгане носят разноцветные одежды. Они распыляют внимание недругов.

Молитва от сглаза. Эту молитву надо читать каждое утро перед выходом из дома и вечером по возвращении. «Святый ангеле Христов, полагаюсь на чудотворную силу твою, иже от Бога Всевышнего еси она. Каюсь, мой ходатай перед Богом, поддержка моя в испытаниях, святый ангеле Христов, спаси меня, грешного, от сглаза грехах своих, поелику погреших чем супротив Бога. Каюсь и молю о защите. Заступник от порчи и наговора, не позволь дурным людям погубить душу мою и причинить вред телу моему. Аз же простих немысленных, простит и Господь. Ты же убереги от взгляда и слова, о чем молю тебя, светлый ангеле. Аминь».

Если вас сглазили. Оботрите все тело чуть подкисленной уксусом водой. Голову также смочите. Возможно, будет знобить, но через 10-15 минут после водной процедуры озноб пройдет. Затем примите контрастный душ.

Если вас сглазили давно и начались проблемы со здоровьем, нужно отливать сглаз на воск. Воск будет впитывать плохую энергию словно губка.

* Если сглаз сильный, потребуется церковная свеча. Поставьте ее перед собой, расслабьтесь и просто всматривайтесь в языки пламени. При этом читайте молитву «Отче наш». И так три раза в день по 15 минут на протяжении трех дней. Вы можете зевать, плакать — не сдерживайтесь. Ваша задача — выпустить наружу все то, что сбросил на вас недобрый человек.

* Если сглазили ребенка, умойте его святой водой. В правую ладошку налейте немного святой воды, поднесите ее к подбородку ребенка и умойте его снизу вверх, проведя рукой от подбородка к самому затылку три раза, также читая молитву «Отче наш».

* Если вас сглазили давно и начались проблемы со здоровьем, нужно отливать сглаз на воск. Воск будет впитывать плохую энергию словно губка. Итак, воск растопите и, пока он не остыл, аккуратно вылейте его с молитвой в заранее приготовленный тазик с холодной водой. При этом тазик держите над головой у больного — он должен сидеть в проеме дверного косяка лицом к выходу. Во время этой процедуры воск вытягивает из человека болезнь, а попадая в воду, резко охлаждается и тем самым запирает ее. После лечения грязный воск надо выбросить.

* Человек, которого сглазили, в любом случае должен прийти в церковь на исповедь и причастие, отстоять службу. Если известен тот, кто сглазил, надо простить его и заказать молебен о здравии.

P. S. Частенько мы и сами себя глазим собственными мыслями, плохими поступками, дурными привычками. Поэтому не спешите винить соседа в своих неудачах. Никогда не поступайте с другим человеком так, как не хотели бы, чтобы поступили с вами.

И. М. Немиров, народный целитель, Рязань

Кое-что новенькое

Недавно в крупнейшую планету Солнечной системы — Юпитер — врезалось огромное космическое тело размером с нашу Землю. Столкновение не стало для Юпитера катастрофой. Нежно, как губка, впустив в себя нарушителя, Юпитер поглотил гостя. На поверхности газового гиганта осталась лишь внушительная «оспина». Для Земли такая встреча означала бы катастрофу. Однако нашу планету от таких потрясений уже много миллионов лет защищает могучий Юпитер, словно космический вратарь, принимая на себя астероидные атаки. Несмотря на это, ученые продолжают искать способы отражения астероидной угрозы.

О жизни после смерти

Лама скорее жив, чем мёртв

Руки у замершего ламы мягкие, хоть и холодные. Глаза закрыты. Можно подумать: человек спит. Немного жутко. Но в Бурятии каждый школьник знает, что жизнь после смерти только начинается.

В Бурятии не утихают страсти вокруг нетленного тела ламы, которое откопали 8 лет назад под Улан-Удэ. Сегодня буддисты предсказывают новое чудо — в 2012 году «живой мертвец» воскреснет.

Пандито хамбо-лама Даши Доржо Итигэлов — XII глава буддистов России. Он родился в 1852 году в Бурятии, прожил 75 лет и был похоронен 15 июня 1927 года. Согласно завещанию Итигэлова 10 сентября 2002 года, через 75 лет после смерти, монахи вскрыли могилу и обнаружили, что тело не поддалось разложению. Хамбо-лама устойчиво сидел в позе лотоса, в которой и скончался. Мощи 2 раза исследовали в Российском центре судмедэкспертизы Минздрава РФ и констатировали: глазное яблоко не вытекло, суставы подвижные, кровь желеобразная, органика кожи, волос и ногтей ничем не отличается от живого. Сейчас тело находится в Иволгинском главном храме буддистов России. Руки у замершего ламы мягкие, хоть и холодные. Глаза закрыты. Можно подумать: человек спит. Немного жутко. Но в Бурятии каждый школьник знает, что жизнь после смерти только начинается.

Итигэлов — это тот, кто после смерти сознательно возвращается на нашу грешную землю, причем делает это неоднократно. Знаменитый лама прожил уже 12 жизней: 5 раз он рождался в Индии, 5 — на Тибете и 2 раза — у нас в Бурятии. Он сам выбирает тело, в которое потом переселится. Итигэлов оставил бурятскому народу послание, в котором говорится, что в 2012 году он родится на земле в 13-й раз и опять в Бурятии. Когда это произойдет, тело Итигэлова перестанет быть нетленным. Первые признаки разложения как раз и станут знаком того, что лама переродился. И родится его самая достойная женщина.

Сейчас от Итигэлова пахнет благовониями. Если прикоснуться к одежде святого старца деревянными четками, то они еще неделю будут источать приятный сладковатый запах.

НА ВЕКЕ ПОЯВИЛСЯ ЖИРОВИК?

ПОПРОБУЙТЕ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НЕГО, ПРИКЛАДЫВАЯ СЕРЕБРЯНЫЙ КРЕСТИК РОССИЙСКОГО ПРОИЗВОДСТВА НА 2-3 МИНУТЫ В ТЕЧЕНИЕ 2 НЕДЕЛЬ.

Прикинь на себя

В каком доме жить хорошо

УЧЕНЫЕ СЧИТАЮТ, ЧТО СУДЬБА ЧЕЛОВЕКА ЗАВИСИТ ОТ НОМЕРА ДОМА И КВАРТИРЫ, В КОТОРОЙ ОН ЖИВЕТ.

Для начала определите число дома. Например, дом 318, кв. 88. Сложите все цифры и получится: 3+1+8+8+8=28; 2+8=10=1. Это и есть то самое число. Число дома может влиять на вашу жизнь.

1 Жить в доме с числом 1 нежелательно одиноким людям, склонным к депрессиям и нервным расстройствам. Однако если ваша работа связана с заботой о других, то вам надо жить в доме-единице.

2 Если число дома двойка, все проблемы в нем решаются быстро, а самое главное, мирным путем. Но жить под этой цифрой нельзя чрезмерно эмоциональным людям, принимающим любые мелочи близко к сердцу.

3 В доме-тройке духовная и сексуальная энергии будут увеличиваться в несколько раз. Не подходит такой дом транжирам.

4 Дом с числом 4 поможет обрести стабильность и материальное благополучие. Этот дом очень хорош для тех, кто любит возиться в земле. Он хорошо подходит садоводам, потому что четверка объединяет все стихии: Огонь, Воздух, Воду и Землю.

5 Пятерка хороша для людей творческих и талантливых. Но в то же время противопоказана людям, склонным к спокойной, размеренной жизни.

6 Для людей многодетных особенно хорош дом с числом 6. Шестерка побуждает дружеские и любовные чувства.

7 Дома-семерки — настоящие храмы уединения и созерцания. Они идеальны для тех, кто хочет заниматься медитацией, но не подходят людям, стремящимся добиться материального успеха и построить карьеру.

8 Число 8 принесет дому и его хозяевам изобилие, большое количество друзей, благополучие в семье и денежный достаток. Оно подходит и для тех, кто хочет добиться высокой должности.

9 В доме-девятке всегда присутствуют любовь и сострадание к людям. В нем можно достичь мудрости и стать счастливым.

Гигантская тыква

Тыква, претендующая на звание самой большой в мире, находится в Пеннингтоне, Великобритании. Ее вес составляет примерно 635 кг. Братья Пейтоны, вырастившие ее, в течение 33 лет разрабатывали свою особую технику выращивания тыкв.

Для вас, христиане

КАК ПОСТАВИТЬ СВЕЧИ И ПОМОЛИТЬСЯ О ЗДРАВИИ

В храме свечи о здравии принято ставить в любые подсвечники, кроме тех, которые находятся на канунном столе и предназначены для свечей, поставленных об упокоении.

Но есть церкви, в которых нет канунных столов, и свечи о здравии и об упокоении ставятся в любой подсвечник. Главное — ваша вера и молитва: «Спаси, Господи, и помилуй отца моего духовного (имя), родителей моих (имена), сродников и благодетелей и всех православных христиан». В этих словах вы не упоминаете свое имя, но «молитесь о других, и вам воздастся» — так кратко можно охарактеризовать высказывания и наставления святых отцов церкви всех времен. Это же относится к недоброжелателям и врагам нашим: «Молитесь за обижающих вас и гонящих вас», — сказал Иисус Христос (Мф, 5.44).

Не забывайте молиться своему святому покровителю: «Моли Бога о мне святый (имя святого), яко аз усердно к тебе прибегаю, скорому помощнику и молитвеннику о душе моей». Ангелу-хранителю: «Ангеле Божий, хранителю мой святый, на соблюдение мне от Бога с небес данный, прилежно молю тебя: ты днесь просвети и от всякаго зла сохрани, ко благому деянию наставь и на путь спасения направь. Аминь».

Молить о здравии довольно много. Они есть в любом православном молитвослове. Только покупайте духовную литературу и иконы в православных храмах. Сегодня очень много «самиздата», в котором есть не только искажения, но и купюры, когда отсутствуют целые фразы даже в текстах молитв.

Отец Иоанн, священник

КАК ПОСТАВИТЬ СВЕЧИ И ПОМОЛИТЬСЯ ОБ УПОКОЕНИИ

Для поминовения усопших в храмах устанавливаются канунные столы. Такой стол легко узнать по прямоугольному подсвечнику, на котором установлено Распятие.

Если вы принесли что-либо из снеди, чтобы служители церкви вместе с вами помянули молитвой ваших родных и близких, положите ее в корзинки. Они стоят здесь же на столе. Потом подойдите к подсвечнику.

Сколько будете ставить свечей, определитесь заранее. Здесь трудно что-либо посоветовать. Можно поставить одну свечу за всех, кого поминаете, а можно за каждого отдельно.

Прежде чем поставить свечку, перекреститесь с поклоном. Зажгите свою свечу о горящую, оплавьте низ и поставьте в гнездо подсвечника. Она должна стоять прямо, не падая. Если не получилось с первого раза, оплавьте низ еще раз и снова поставьте в гнездо.

Чтобы отрешиться от земного, посмотрите некоторое время на трепетный огонек, успокойтесь, забудьте о мирском и прочтите молитву: «Упокой, Господи, души раб Твоих (имена) и всех усопших сродников и благодетелей моих, и прости их вся согрешения вольная и невольная, и даруй им Царствие Небесное».

Прежде чем не спеша отойти, осените себя крестным знамением с поклоном.

Не возмущайтесь, если только что зажженную вами свечу по какой-то причине погасил церковный служитель. Ваша жертва уже принята.

Если во время Богослужения вы не можете пройти к канунному столу, передайте свечи и снедь, сказав, чтобы поставили за упокой.

Бывает, что все гнезда в подсвечниках заняты. В этом случае положите свои свечи в специальный короб. Свечи, принесенные в жертву, будут обязательно сожжены. За этим следит служитель.

Отец Иоанн, священник

Домашняя еда без труда

Домашняя лапша — блюдо, от которого сложно отказаться. Даже хозяйки со стажем знают, что приготовление домашней лапши — дело весьма утомительное, а результат, увы, не всегда удовлетворяет. Тонко нарезать тесто — самое сложное. Лапшерезка поможет вам без особого труда и серьезных знаний мастерски нарезать тесто для лапши. Наша лапшерезка проста в использовании. Такой прибор должен поселиться на каждой кухне, ведь с его помощью вы сможете приготовить массу замечательных блюд: лапшу, спагетти, макароны, равиоли, клецки, блины, лазанью и прочее. Лапшерезка BG 901 — учитесь готовить красиво! В данной лапшерезке предусмотрены 9 настроек для выбора толщины теста и несколько настроек для выбора ширины теста, позволяющие вам делать уникальные продукты. Специально для всех покупателей в подарок валик для резки теста, позволяющий делать продукты с начинкой (пельмени, вареники). Все в ваших руках, насколько хватит фантазии!

Цена: 1649 руб.

***

Здравствуйте, zacaz.ru! Уже несколько раз делала покупки в вашем интернет-магазине! Всем довольна, очень люблю готовить и радовать свою семью вкусной домашней пищей. Как только появилась лапшерезка, я сразу ее заказала, замечательная, просто незаменимая вещь для кухни, если вы любите изделия из теста.

Анастасия, Владимир

***

Присоединяемся ко всем положительным отзывам. Смотрели ролик, все так просто показалось, заказали себе. Мы были просто в восторге! Не нужно больше никаких усилий! Никаких скалок! Все просто, раскатали — хочешь лапшу делай, хочешь пельмени, а уж дети как были рады тонкой пицце! А главное — все домашнее, свежее!

Сергей, Наталья, Оренбург

Живая и мёртвая вода помогает всем всегда...

О лечебных свойствах «живой» и «мертвой» воды стало известно еще в 1960 годы. «Живая» и «мертвая» вода помогает при более 50 различных заболеваниях. Известный Г. П. Малахов говорил, что с помощью «живой» и «мертвой» воды можно вылечить практически все болезни — от насморка, гипертонии и гипотонии до болей в суставах и аденомы предстательной железы.

Активированную воду применяют в Японии, Австрии, Германии, Польше, Индии, Израиле, странах СНГ. Эта вода совершенно не опасна ни для внешнего, ни для внутреннего применения. Это еще в 1938 году подтвердил фармакологический комитет СССР (РЕШЕНИЕ Мо. 211-252*/791).

Мы же со своей стороны предлагаем недорогую новинку — прибор для получения «живой» и «мертвой» воды «ЖИВИЦА». Прибор компактен, удобен в эксплуатации, сертифицирован, благодаря этим свойствам он пользуется большим спросом. Стоит отметить, что нижняя емкость прибора снабжена мерным делением до 1 л, а верхняя часть — таймером на 10 минут, что может сделать этот прибор весьма полезным на кухне. Прибор работает от 220В. Безопасен. Снабжен таймером на автоматическое отключение, а также защитной кнопкой от несанкционированного вскрытия.

В тяжелых экономических условиях прибор для получения «живой» и «мертвой» воды «Живица» поможет вам снизить затраты семейного бюджета на чистящие средства, лекарственные препараты. Применяйте его в хозяйстве, быту, в саду и в огороде, в гигиенических целях, в животноводстве и птицеводстве и т. д. Об этом и о многом другом вы прочтете на страницах книги «Живая и мертвая вода — совершенное лекарство», идущей в подарок к прибору «ЖИВИЦА». Живите долго и счастливо!

Цена: 1498 руб.

Не позволит никогда он замерзнуть в холода

Зимой, особенно в мороз, водителю подолгу приходится находиться в промерзшем автомобиле и ждать, пока двигатель не прогреется и не начнет работать печка. Время ожидания может затянуться до получаса. Лобовое и боковые стекла могут запотеть или покрыться льдом и инеем. И пока не начнет работать печка, водитель остается заложником своего автомобиля. Летом к утру тоже иногда бывает довольно прохладно. Именно для того, чтобы избежать неприятных минут ожидания, был создан миниатюрный и удобный электрический автомобильный обогреватель. Он идеален для дальних путешествий. Питание прибора происходит от гнезда 12 В типа прикуриватель. Нагретый воздух начинает подаваться в салон вашего авто посредством встроенного вентилятора с первых же секунд после включения. Так что вы сразу сможете ощутить на себе преимущества этого маленького, но такого полезного прибора. Он скрасит ваше пребывание в холодном автомобиле.

Цена 1498 руб.

Также в продаже имеются: наколенники из высокопрочного пенополиэтилена. Предназначены для удобной работы на огороде, дома и в гараже круглый год. Облегчат жизнь садоводам, помогут при выполнении домашних и бытовых работ, спасут автолюбителей при работе в гараже и на улице. Они защищают колени от повреждений, снимают нагрузку, согревают, снижают болевые ощущения. Наколенники легко моются; крепятся к ноге липучкой. Незаменимый помощник на все случаи жизни и все времена года. Отличное качество, российский производитель.

Цена 426 руб.

Мы платим за обработку, упаковку, страховку и доставку товара за вас!

ВНИМАНИЕ! АКЦИЯ!* При покупке любого товара наколенники по цене **всего 189 рублей**.

Сделать заказ можно по адресу: **302961, МСЦ, Орел, а/я 11 (АБ), отдел «Товары почтой»; по многоканальным телефонам: 8 (4862) 33-22-22, 36-90-35;** на сайте: www.zacaz.ru. Телефон для жителей Украины (050) 816-15-18. Цена включает доставку, упаковку, страховку (за исключением почтового сбора). Главное — никакого обмана. Не оплачиваете продукцию сегодня, оплатите ее при получении на почте. Для жителей Дальнего Востока и Восточной Сибири стоимость товаров увеличивается на 140 рублей.

Мы гарантируем качество продукции в соответствии с законодательством РФ.

* Акция бессрочна.

Гороскоп с 17 по 30 ноября

Выметайте сор из избы, да поскорее

ОВЕН Фантастические возможности ожидают Овнов в ближайшее время. Смотрите, как бы блеск не затмил вам глаза: рискуете заблудиться в своих иллюзиях. Однако очень скоро предстоит столкнуться с массой раздражающих явлений — от резких выпадов родственников до беспочвенных упреков соседей. Спокойнее: возьмите себя в руки, посчитайте до 7 и лишь потом высказывайте все, что думаете об этом безобразии.

ТЕЛЕЦ Звоните родителям, друзьям, знакомым, выметайте сор из избы, приводите в порядок мысли — и как можно скорее! Ноябрь пронесется на бешеной скорости, не оставив времени на житейские хлопоты. Не упустите свой шанс: раздумывать некогда, нужно быстро принимать решения! Не пасуйте перед трудностями. И никакие дожди не помешают вашему победному шествию.

При кашле, бронхите и астме приготовьте кофе из желудей. Плоды слегка прожарьте в духовке до покраснения, измельчите и заварите, как кофе. Добавьте молоко и сахар. Такой кофе и при заболеваниях сердца хорош.

БЛИЗНЕЦЫ Казалось бы, все хорошо: солнце пробивается сквозь тучи, собака хвостом виляет и даже старенький автомобиль заводится с первого раза. И все равно на душе кошки скребут. Советуем устроить день безделья: почитать любимую книгу, посмотреть старые советские фильмы. Не хотите сидеть в четырех стенах? Пожалуйста, идите на улицу, подышите свежим воздухом, проветрите и легкие, и мозги.

РАК Энергия хлещет через край, но, увы, правильно ею распорядиться непросто: так и хочется съязвить, стукнуть кулаком по столу или поцарапать гвоздем новенький джип вредного соседа. Соберите волю в кулак и не делайте глупостей. Самое сложное, с чем придется столкнуться в ближайшие дни, это проблема выбора: звезды предлагают столько заманчивых вариантов, что глаза разбегаются. Но вы же точно знаете, чего хотите?

ЛЕВ Неизвестно, за каким углом поджидает удача, так что постарайтесь обойти все закоулки. Если не поленитесь, найдете свою синюю птицу. Однако будьте осторожнее: кругом ловушки и западни. Чтобы их избежать, потребуются отвага и ловкость, осторожность и чутье. О здоровье. Позаботьтесь о своем желудке: он будет в шоке от того объема пищи, который вы заставляете его переработать. Если уж хочется покушать сытнее, не забывайте жирную пищу заедать овощными салатами.

ДЕВА Даже оставшись дома, вы получите шанс завести не только приятные, но и очень полезные знакомства. О деньгах не беспокойтесь: их хватит на все, что вы запланируете, к тому же у вас скоро появится неожиданный источник дохода. Скоро вы убедитесь: все, что ни делается, — к лучшему.

ВЕСЫ Радуйтесь: вас всюду любят, ценят и поддерживают, да и судьба наконец перестала вставлять вам палки в колеса. Главное, не провозевайте удачу. Смотрите под ноги и по сторонам — возможны травмы. Если, не дай бог, споткнулись и потянули мышцу, густо намыльте детским мылом полотняную салфетку и нетуго оберните ею больное место (4-5 слоев), сверху обвяжите шерстяным шарфом. Держите компресс 8-10 часов.

СКОРПИОН Никаких дурных мыслей ни о ком-то, ни тем более о себе. Если настроение никуда не годное, советуем сделать вот что. Утром встаньте перед зеркалом и стройте себе смешные рожицы. А выходя из дома, наденьте какое-нибудь золотое украшение. Этот металл поднимает настроение и греет душу, так как несет в себе частицу солнечной энергии.

СТРЕЛЕЦ Поездки в гости доставят много радости и вскользь вспомнят давно забытые эмоции. Только постарайтесь не отпускать остроты в адрес окружающих, некоторые ваши шутки могут очень точно попасть в цель. Ну зачем вам недоброжелатели, не так ли? Собственно, простуда вам тоже ни к чему, но вы же упрямы и не хотите беречь себя. Видите, вокруг все чихают, принимайте меры. Пейте на ночь чай с имбирем и медом: натрите на терке имбирь — 1/4 стакана, добавьте 1 стакан меда и подогрейте, не доводя до кипения. Добавляйте по 1/2 чайн. ложки смеси в чай.

КОЗЕРОГ Будьте внимательны к любой новой информации: возможно, в ней содержится ключ к решению возникших недавно проблем. Учитесь читать между строк, не отказывайтесь от поддержки друзей, близких и, что бы ни случилось, не прячьтесь за розовыми очками, тогда сможете одержать победу на всех фронтах. Не откровенничайте с малознакомыми людьми, остерегайтесь обмана и легких денег.

ВОДОЛЕЙ Забыть об отдыхе могут только те, кто мечтает об ордене за доблестный труд и готов лечь костьми на рабочем месте ради этой благородной цели. Остальным пришло время получать от жизни подарки. Возможно, какие-то отношения завершатся, но им на смену придут новые. Лучшая тактика — наслаждаться жизнью, получая удовольствие от общения с близкими людьми.

РЫБЫ От вашего занудства у окружающих людей в конце концов закипят мозги, и все закончится крупным скандалом. Улыбнитесь и посмотрите на мир глазами ребенка, иначе опасности будут подстерегать на каждом шагу. Побеспокойтесь глаза. Чтобы улучшить работу глазных сосудов, попробуйте такое средство. Сварите вкрутую куриное яйцо, разрежьте его пополам, выньте желток. Полусферы яйца приложите к глазам так, чтобы белок прилегал к коже вокруг глаз, но самого глаза не касался. Держите теплый компресс 5 минут.

Айболит
Здоровье Медицина Жизнь

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете по любому из трёх каталогов

Индекс газеты в каталоге «Почта России»
31670

Индекс газеты в объединенном каталоге «Пресса России»
42404

Индекс газеты в каталоге Агентства «Роспечать»
53995

Такой случай

НЕ ЛЕЗЕТ ПАМПЕРС

Я молодая мама. Как-то раз ночью задремала, а тут дочка начала голосить, требуя сменить подгузник. Я на автопилоте хватаю памперс, обтираю дитя влажной салфеткой, присыпаю тальком, напяливаю памперс — а он не напяливается! Дочь орет, я ее успокаиваю, агукаю, а памперс не лезет! И тут вдруг в моей голове что-то щелкнуло, и я проснулась наконец: сижу на кровати, дочка орет, а я, агукая и сюсюкая, напяливаю памперс на мужа, который лежит рядом на кровати и глядит на меня с ужасом.

Алла К., Сочи

ТОВАРИЩИ, КТО СКАЗАЛ «ГАВ»?

Как-то раз решила я поехать в выходные на дачу. И вот стою в кассе на вокзале. Очередь собралась большая, все злые, ругаются. Откуда ни возьмись подбегает взъерошенная женщина и начинает просить:

— Пропустите без очереди, меня в поезд не пускают, собачий билет нужен.

Народ никак не реагирует. Тетка бегает, волнуется:

— Ну мне один собачий билет до Москвы!

Сзади один мужик:

— Ну че ты скулишь?! Ты гавкни как следует!

Татьяна К., Санкт-Петербург

ДЕВУШКИ, МОЖНО И ПОДНАЖАТЬ

Ехали как-то мы с подружкой на великах в лес, навстречу нам ехал еще один велосипедист, предупреждает: «Девчонки, там гаишники с радаром». Едем дальше — гаишники радар на нас наставили и говорят: «Девушки, можно и поднажать, скорость всего 23 километра».

Виктория, Волгодонск

«Цветочная фея, красавица наша и просто любимая крестница Даша!»
Даша Киселева, 4 года, Кинешма, Ивановская обл.

Фото из конверта

Уважаемые читатели! Собираетесь в деревню к родственникам, в лес, в горы — не забудьте взять с собой фотоаппарат. Ждем от вас новых забавных сюжетов из жизни вашей семьи. Лучшие обещаем опубликовать! Фотографии вы можете также отправлять по электронной почте: kipred@kavkazinterpress.ru.

В следующем номере читайте:

✓ **Рецепты народной медицины**
ЛЕЧЕНИЕ ЯЗВЕННОГО КОЛИТА.

✓ **Вы просили рассказать**
СИМПТОМЫ НЕВРИТА РАЗНЫЕ — ПРИЧИНА ОДНА: ВОСПАЛЕНИЕ НЕРВА.

✓ **На приёме у нефролога**
ДИАГНОЗ ПИЕЛОНЕФРИТ. ПОМОГУТ ЛИ ТРАВЫ?

Редакция газеты «Айболит. Медицина. Здоровье. Жизнь» ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ

редактора отдела информации

Высокая з/п, полный соцпакет

Резюме по электронному адресу: direktor@Kavkazinterpress.ru

«АЙБОЛИТ. Здоровье. Медицина. Жизнь»
Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес редакции: 355000, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191/43.
Главный редактор **Г. Н. Воробьева**
Компьютерная верстка и дизайн **О. Г. Скиданова**
Редакция: **(8652) 24-89-47**
E-mail: **redaktor@aybolit.ru**
Отдел распространения: **(8652) 24-36-41**
Отдел рекламы: **(8652) 24-38-51, 24-89-47**
E-mail: **reklama@aybolit.ru**
Газета «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. ПИ №77-1485 от 10.02.2000 г. Газета набрана, сверстана и отпечатана в ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (Адрес: 355000, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191/43). Дата выхода в свет 17.11.2010 г. Подписано в печать 16.11.2010 г. в 14.00. По графику в 14.30. Тираж 206756 экз. Заказ 610. Объём 8 п.л. Перепечатка запрещена ©. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.
НАШ САЙТ В ИНТЕРНЕТЕ: www.aybolit.ru
Доп. тираж обеспечивают:
Алматы, Республика Казахстан, ТОО «Арос Пресс», т. (3272) 707 028
Новосибирск, ООО «АПП «Сибирь», т. (3832) 777-767
Общий тираж 268606 экз.